ڈالڈا کا دسترخوان

2013
اگست

عید مبارک

فہرست



رُخِ زیبا

گرمیوں کے ملبوسات کتنے انوکھے 24
چمکتی دمکتی جلد 26
آئی لائنر کا سحر 28
سُرمئی بالوں کو رنگنا ایک آرٹ 30

کھانا صحت کا خزانہ

کھانوں کے دفتری آداب 76
فرنچ فرائز 78

صحت عامہ

دل کو رکھنا ہے... 71
ہڈیوں کی کمزوری کا واحد حل 72



مستقل سلسلے

اداریہ 10
آپ کی رائے 11
آج کیا پکائیں؟ 34
کھانوں کی لغت 74
ڈالڈا ایڈوائزری سروس 82
افسانہ 94
ریویوز 96
ستاروں کی محفل 98



عید اسپیشل

سوندھی خوشبو سے معطر مہندی... 12
چاند رات ہے 16
عید کا دن ہے منہ میٹھا کیجئے 20
مسلم ممالک کی عیدیں کیسی ہوتی ہیں؟ 22



آپ کا ڈاکٹر

ڈاکٹر افتخار عمران 73

میرے بچپن کے دن

نوزائیدہ بچوں کی پرورش مسئلہ نہیں 80

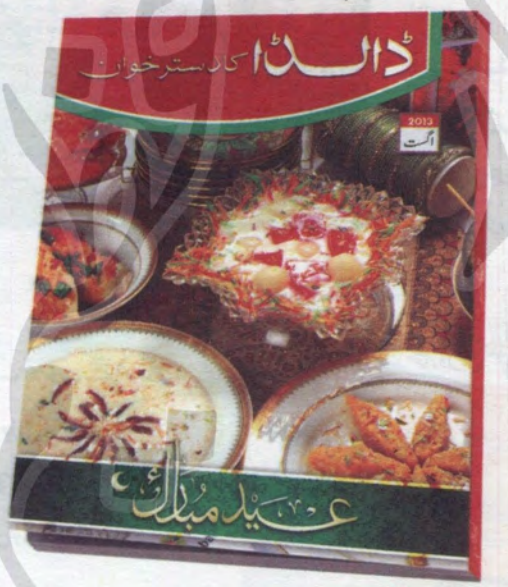
گھرداری

سوئمنگ پول 84
گھر کا فرش ٹائل کا ہو یا لکڑی کا 86



اداریہ

قیمت 135 روپے شمارہ نمبر 30، اگست 2013



سرورق عیدٹرالی

معزز قارئین!

اسلام وعلیکم

آپ سب کو ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے دلی عید مبارک! رمضان المبارک کے خصوصی شمارے کے لئے ہماری پوری ٹیم نے انتھک محنت کی اور اس کا پھل ہمیں آپ کی پسندیدگی کی صورت میں ملا جس کے لئے ہم آپ کے نہایت شکر گزار ہیں۔

عید الفطر اللہ پاک کی طرف سے روزہ داروں کا انعام، جس کا انتظار تمام مسلمان پورا مہینہ کرتے ہیں اور اسے حاصل کرنے کے لئے جی جان سے ماہ رمضان کے روزے رکھتے اور عبادتیں کرتے ہیں۔ پھر جب اللہ تعالی کی طرف سے یہ انعام ملتا ہے تو اسے خوشی خوشی حاصل کرنے کے لئے تیاریاں کرتے ہیں۔

ان تیاریوں میں سرفہرست عید کا جوڑا، چوڑیاں، مہندی اور آخر میں مہمانداری کی تیاری، جو کہ اس خصوصی دن تمام تیاریوں پر بھاری ہوتی ہے۔ لیکن اس کے لئے ڈالڈا کا دسترخوان کے قارئین کو فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ آپ کا ہر دلعزیز شمارہ آپ کے یہ سارے کام آسانی کے ساتھ کروا دیتا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے اس شمارے سے عید کے خاص موقعہ کو مدنظر رکھتے ہوئے تراکیب کا انتخاب کیجیے اور اپنی عید ٹرالی کو خوشبو اور ذائقے سے مہکائیے۔ مہندی، چوڑیاں اور عید کے جوڑے سے متعلق شمارے میں دیے مشوروں سے مستفید ہوا جا سکتا ہے۔

ہمیشہ کی طرح اس بار بھی ہم نے کوشش کی ہے کہ عید کے تمام رنگوں کو آپ کے ہر دلعزیز ڈالڈا کا دسترخوان میں یکجا کر دیں۔ ہمارے مضامین اور گھر داری کے چٹکلے یقیناً آپ کی رہنمائی کریں گے۔

تو آیئے اپنی روایتی اور نئی ڈشز ڈالڈا کی صحت بخش مصنوعات میں تیار کر کے عید کی رونقیں بڑھایئے۔

روایتی جوش وخروش سے عید مناتے ہوئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

Dalda ADVISORY SERVICE

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

مارکیٹنگ مینیجر
علی وصی
0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط وکتابت کا پتہ:
M-2 میزنائن فلور۔ C-60
اسٹریٹ 24، توحید کمرشل،
فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 0213-5304425-6
فیکس: 0213-5304427
ای میل: dkd@rev.com.pk

انتباہ: ماہنامہ ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ تحریری اجازت کے بغیر ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جا سکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جا سکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان جناب اُسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پیکیجنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً



ریسیپیز کی بہار آ گئی

میں ڈالڈا کا دسترخوان کی مستقل قاری ہوں۔ ہر سال رمضان المبارک اور عیدوں پر آپ کے خصوصی شمارے ضرور پڑھتی ہوں۔ اس مرتبہ کے میگزین میں ریسیپیز کی بہار آئی ہوئی ہے۔ ایک تو سائز بھی بڑا ہے دوسرے مضامین میں بھی تنوع نظر آیا۔ مگر بڑا رسالہ ہم کچن میں نہیں لے جاسکتے کیونکہ اسے پڑھنے سے فرصت ہی نہیں مل رہی۔ ماریہ خان... سوات

رمضان کی برکات اور عید کا جوڑا

یہ اچھا امتزاج تھا یعنی فیشن بھی سیکھ لو، دالوں کے بڑے بھی بناؤ اور کچھ دالوں کے ایٹن اور ماسک بھی لگالو، بلاشبہ اس رمضان کا شمارہ پچھلے تمام خاص نمبروں پر بازی لے گیا۔ مجھے اس شمارے میں سحری کے کھانوں کی ٹپس، عید کا جوڑا، فیشل اور تمام خاص مضامین پسند آئے۔ میرے خیال میں یہ اپنی نوعیت کا بہترین رسالہ تھا۔ زبیدہ ملک... کراچی

ماہر غذائیت کا مضمون پسند آیا

ڈاکٹر آمنہ کاشف کا مضمون رمضان کے شمارے کا ایسا دلچسپ، معلوماتی اور بھرپور مضمون ہے جس کی تعریف نہ کرنا آپ سے زیادتی کے مترادف ہوگا۔ آپ نے ایک اچھی روایت شروع کی ہے کہ پروفیشنل لوگوں سے ان کے شعبوں کے حوالے سے مضامین لکھوا رہی ہیں۔ کھجور سے متعلق مضمون بھی بے حد معلوماتی تھا۔ عائشہ رحمن... سیالکوٹ

روزہ کشائی حوصلہ افزائی نمبر لے گئے

ایسے مضامین آپ کے ادارے سے شائع ہونا کمال بھی ہے اور یہ خوبصورت روایت کا اعادہ بھی کرتے ہیں۔ روزہ کشائی کا موقع مسلمان بچوں کے لئے زندگی کا انوکھا اور دلچسپ واقعہ ہوتا ہے جسے وہ تمام عمر یاد کرتے ہیں ویسے تو ہمارے یہاں بچوں کی تربیت میں شیر کی نظر رکھنے کا تصور پایا جاتا ہے لیکن مذہبی احکامات کی تکمیل کے لئے ہم انہیں حوصلہ افزاء حالات پیش کرتے ہیں جن کے ذریعے وہ اپنے اخلاق بہتر بناتے ہیں۔ روزہ تزکیہ نفس کرتا ہے تو روزہ کشائی آئندہ روزہ رکھنے کی عادت پختہ کرتی ہے۔ اس بار دو معصوم بچوں کی یہ تقریب ہمیں بہت بھائی۔ ڈالڈا رمضان المبارک میں ہر دسترخوان کی زینت یہ دوسرا مضمون بھی بے حد جامع تھا۔ صائمہ خالد... ملتان

افطار ڈالڈا کے ساتھ، کیا کہنے

آپ کے چاٹ پلیٹر بہت بھا رہے ہیں۔ چائنیز سموسوں کی ترکیب اچھی لگی ہے، اب تک بیگن کے پکوڑے تو بنائے تھے اب بالز بھی بنائیں گے۔ مرچی بوٹ افطاری کے پلیٹر کے لئے بہترین آئیڈیا ہے بلکہ آپ کے تمام ہی پلیٹر افطاری کے لئے بہترین انتخاب ہوسکتے ہیں۔ آمنہ اسحاق... فیصل آباد

اسٹار لیٹر آف دی منتھ کے نتائج

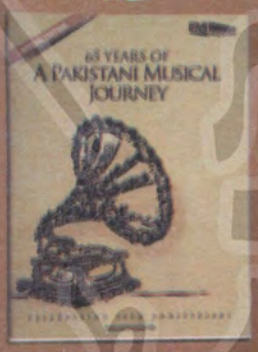
ہمیں خوشی ہے کہ بہنوں نے اس مقابلے میں بے پناہ دلچسپی لی۔ اسٹار لیٹر آف دی منتھ میں ہمیں سینکڑوں خطوط موصول ہوئے۔ اس ماہ لاہور کی عنبرین احمد کا خط اسٹار لیٹر آف دی منتھ قرار پایا ہے۔ ادارہ انہیں مبارک باد پیش کرتا ہے اور ان کا گفٹ انہیں بھجوایا جارہا ہے

بیت اللہ چلے

سبحان اللہ کمال کردیا آپ نے تو اتنی شاندار طباعت، اتنی دلچسپ اور عمدہ کھانوں کی تراکیب اور اس کے ساتھ ساتھ عمرے کی سعادت کے لئے بیت اللہ کے سفر کی آسانی کے لئے ایک رہنما تحریر بھی شائع کی۔ جواب نہیں آپ کا، دل چاہتا ہے پڑھتے جاؤ، دیکھتے جاؤ، ایسا بھرپور معلوماتی جریدہ شائع کرنے کا بہت بہت شکریہ۔ ثمینہ فاروق... لاہور

اسٹار لیٹر

آیئے شامل ہوجائیں
اس خوبصورت کمپیٹیشن میں اور بنائیں
ڈالڈا کا دسترخوان سے اپنے رشتے کو مزید مضبوط۔
ڈالڈا کا دسترخوان سے متعلق اپنی حسین یادیں اور
واقعات ہمیں لکھ بھیجیں اور بن جائیں
"Star letter of the month"
کے فاتح



اور انعام میں پائیے
EMI PAKISTAN کی جانب سے
سدا بہار گیتوں کی CD's
کا بہترین تحفہ

اپنے خطوط ہمیں ہر ماہ کی 15 تاریخ تک بھجوادیں

خط و کتابت کا پتہ:
M-2، بیزنائن فلور C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی،
فون: 0213-5304425-6



سوندھی خوشبو سے معطر مہندی

تہذیب اور روایت کا دلکش زاویہ ہے

لوگ ماڈرن ہوگئے مگر مہندی آج بھی ہماری ثقافت میں گندھی، رچی بسی ہوئی ہے۔

شاعر نے کیا خوب کہا ہے کہ

کٹی، بجلی، ٹوٹی، چھنی، بھیگی، پسی مہندی
جب اتنے دکھ سہے تب ہاتھوں میں سجی مہندی

اگرچہ آج گھروں میں تیار کردہ خشک، سوندھی خوشبو سے معطر مہندی کی جگہ کونز والی مہندی نے لے لی ہے یا پھر گلیٹرز اور اسٹونز کی مدد سے حنائی ہتھیلیاں سجنے سنورنے کی جدید ثقافت پروان چڑھ رہی ہے مگر اب بھی ہمارے تہوار، شادی بیاہ کی تقریبات اور سب سے بڑھ کر عیدالفطر کی روایتی سج دھج مہندی کے بناء ادھوری سی لگتی ہے۔

وقت نے رسموں رتیوں کا خالص پن لاکھ کدورتوں کی بھینٹ چڑھا دیا ہو، زندگی مصروفیت کے بہانے خوش رہنے کی رسموں سے دور نہیں ہوسکتی۔ عید منانے کی تابندہ روایتیں آج بھی آرائش و زیبائش کی وجہ سے زندہ ہیں۔ اب تو گردن، کاندھوں اور کہنیوں تک مہندی لگائی جاتی ہے۔ دائروں اور بوندیوں سے مرصع سرخ سرخ ہتھیلیاں اب خوشنما گل بوٹوں اور مینا کاریوں، موتی ستارے اور نگین اسٹونز کیا کچھ نہیں بدل دیا اس سادہ کینوس کو جگمگانے اور دل آویز بنانے کے لئے۔ ہمیں عید سعید کے اس موقع پر نظم کے چند حصے یاد آرہے ہیں۔ آپ بھی پڑھیے۔

”سنا ہے عید کا چاند ان کی راہ تکتا ہے
خوشی کے دیپ قدم خوش نظر کے دیکھتے ہیں
سنا ہے چوڑیوں سے دل کے تار بجتے ہیں
سنا ہے گھنگھرو کے نغمے ٹھہر کے دیکھتے ہیں
پکارا اٹھتے ہیں یہ نقل ہے حنا کی میری
جو نقش غور سے تتلی کے پر کے دیکھتے ہیں

مہندی کی مقبولیت کا عالم تو دیکھیے لوگ جتنے بھی ماڈرن ہوجائیں اور کتنے ہی صاحب ثروت، عید تہوار اور شادی بیاہ کی تقریبات مہندی لگائے بغیر مکمل نہیں سمجھی جاتیں۔ اب تو ڈیزائنرز کا دور ہے اور ملک کے تمام بڑے شہروں میں ڈیزائنرز مہندی کا رواج عام ہوتا جارہا ہے اگر عید کے تہوار پر ہزار دو ہزار روپوں میں مہندی لگائی جاتی ہے تو شادی بیاہ میں یہی ہندسے دس ہزار روپوں سے بھی تجاوز کر جاتے ہیں تاہم اس کی مقبولیت میں کمی نہیں آنے پائی۔





عید الفطر

عالم اسلام کے لئے بیش بہا خوشیوں کی نوید

رضائے الٰہی کے حصول کے متمنی دن کو روزے رکھتے ہیں، راتوں کو قیام کرتے ہیں، اپنی خطاؤں پر رو رو کر اللہ رب العزت کے حضور معافی کے خواستگار ہوتے ہیں اور عید الفطر کے موقع پر اس کی نوازشوں سے بہرہ مند ہوتے ہیں۔

عید الفطر عالم اسلام کے لئے انتہائی اہم اور بیش بہا خوشیوں کی نوید ہوا کرتی ہے۔ قدر دانوں اور خوش بخت عبادت گزاروں کے لئے رمضان المبارک کی ایک ایک ساعت بڑی قدر و قیمت کی حامل ہوتی ہے اور کیوں نہ ہو جہاں نوافل کا اجر فرائض کے برابر اور فرائض کی ادائیگی پر دیگر تمام برس کی نسبت کئی گنا زیادہ اجر و ثواب کی بارش ہو تو ان کے جانے کا غم کچھ کم نہیں ہوتا۔ لیکن شان کریمی دیکھئے کہ ہمیں عید سعید کی شکل میں اتنی بڑی خوشی ملتی ہے کہ اس کا اندازہ لگانا ممکن نہیں۔ جب رضائے الٰہی کے حصول کے متمنی دن کو روزے رکھتے ہیں، راتوں کو قیام کرتے ہیں، اپنی خطاؤں پر رو رو کر اللہ رب العزت کے حضور معافی کے خواستگار ہوتے ہیں اور عید الفطر کے موقع پر اس کی نوازشوں سے بہرہ مند ہوتے ہیں۔

یہ خوشی عید الفطر کی شکل میں منائی جاتی ہے۔ روئے زمین کے ہر خطہ میں مسلمان اپنے روایتی انداز اور مذہبی عقیدت سے سرشار پورے جوش و خروش کے ساتھ مناتے ہیں۔ نماز عید سے شروع ہونے والے اس تہوار کی خوشی میں عزیز و اقارب کے ساتھ مبارکباد اور تحائف کے تبادلے پر تکلف ضیافتوں کے سلسلے عید کی خوشیوں میں مزید رنگ بھر دیتے ہیں۔ مصروفیات کتنی ہی کیوں نہ ہوں یہ وہ مواقع ہیں کہ ان کے لئے وقت نکال ہی لیا جاتا ہے۔ تہواروں کی گہما گہمی اور روایتی مہمان نوازی، کنبہ اور خاندان کے باہمی روابط کو مستحکم کرتی ہے اور ایک قدم آگے بڑھیں تو معاشرتی ہم آہنگی کا روپ دھار لیتی ہے۔ ان مواقع پر اگرچہ انواع و اقسام کے کھانے تیار کیے جاتے ہیں لیکن خصوصیت کے ساتھ روایتی کھانوں کا مقام الگ ہی ہے۔ ہماری شاندار روایت میں جہاں مذیدار کھانوں کی ایک طویل فہرست شامل ہے وہیں ڈالڈا کو بھی مامتا بھری ایسی روایت کا مقام حاصل ہے جسکی نظیر نہیں ملتی۔

> اس تہوار کی خوشی میں عزیز و اقارب کے ساتھ مبارکباد اور تحائف کے تبادلے پر تکلف ضیافتوں کے سلسلے عید کی خوشیوں میں مزید رنگ بھر دیتے ہیں









ڈالڈا VTF بناسپتی جسے پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے کولیسٹرول سے پاک اضافی وٹامن A اور D سے بھرپور ڈالڈا VTF بناسپتی میں مضر صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار ایک فیصد سے بھی کم ہوتی ہے جبکہ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں اس کا تناسب 20 فیصد یا اس سے زائد بھی ہوسکتا ہے۔

زردے، بریانی، شامی کباب، گاجر، سوجی اور دیگر مزیدار حلوہ جات خصوصاً پراٹھوں کی مخصوص لذت کے لئے بے شمار گھرانوں میں اسے لازم و ملزوم سمجھا جاتا ہے۔ نصف صدی سے زائد عرصے سے اس کی منفرد خوشبو کی بدولت ہمارے باورچی خانے، کھانے اور دسترخوان مہک رہے ہیں۔







چاند رات ہے

مہندی کا شوق پورا کیجئے
عید کی قوس وقزح مہندی کے سنگ

لہلہاتے آنچل، خوش رنگ ملبوسات، حنائی ہاتھوں میں چوڑیوں کی کھنک، چہروں پر مسکراہٹوں کی چمک، بچوں کے خوشی سے دمکتے چہرے، ہواؤں میں گونجتی سلام و آداب کی صدائیں، بزرگوں کی دعائیں، زندگی کی چہل پہل، ان سب کو۔ کریں تو عید کی قوسِ قزح بنتی ہے۔

عید مسلمانوں کا مذہبی تہوار ہے جس کو منانے کی تیاری بھرپور جوش وخروش سے کی جاتی ہے۔ عید کی تیاریاں ہوں اور مہندی نہ ہو ایسا ممکن ہی نہیں ہے۔ عید تہوار پر ہاتھوں کو مہندی کے نت نئے ڈیزائن اور خوبصورتی سے لگانا ہماری تہذیبی روایات کا قدیم حصہ ہے۔ مہندی کی ہلکی ہلکی بھینی بھینی خوشبو اور گہرا رنگ ہتھیلیوں کو خوبصورت اور پرکشش بنانے کے علاوہ شخصیت کے نکھار میں بھی اضافے کا باعث بنتا ہے۔ مہندی اب مغربی ممالک میں بھی مقبولیت حاصل کر چکی ہے وہاں مہندی ہاتھوں پر لگانے کے ساتھ ساتھ اس سے عارضی ٹیٹو بھی بنائے جاتے ہیں۔

مہندی لگانا ایک فن

دور جدید میں مہندی نے باقاعدہ آرٹ کی شکل اختیار کر لی ہے اور اس کی اب باقاعدہ تربیت دی جاتی ہے۔ جو اب ایک پرکشش پروفیشن کی حیثیت اختیار کر چکا ہے اور سینکڑوں خواتین اس کاروبار سے منسلک ہیں۔ دور جدید میں مہندی کے ڈیزائن میں نمایاں تبدیلی آئی ہے اب مہندی سے ڈیزائن میں ہتھیلی کا زیادہ تر حصہ خالی رہتا ہے اور ہتھیلی کا سادہ حصہ مہندی کے سرخ رنگ کی آمیزش کے ساتھ زیادہ خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ اسٹائلز کے حوالے سے ان دنوں مارکیٹ میں عربی، حیدرآبادی، کراچی، ترکی، اٹالین، یمنی اور بیلی اسٹائلز اِن ہیں۔ ان کے ریٹ عید کے دنوں میں آسمان سے باتیں کرنے لگتے ہیں۔ 50 روپے کے ڈیزائن سے شروع ہو کر 1000 روپے تک چلا جاتا ہے۔ بچیاں اور خواتین ہاتھوں، پیروں اور بازوؤں کے علاوہ گردن اور کمر پر بھی مہندی کے ڈیزائن لگواتی ہیں۔ پاکستان میں اب عربک اور سوڈانی مہندی کے ڈیزائن زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔ کچھ ڈیزائن ایسے ہوتے ہیں جن کی آؤٹ لائن بنا کے گلیٹر سے فلنگ کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ لڑکیاں اسٹون لگانا بھی پسند کرتیں ہیں جو بہت منفرد لگتے ہیں۔

مہندی کے مقبول ترین ڈیزائن

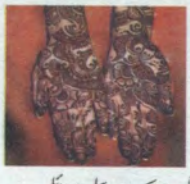
پاکستان، بھارت، سری لنکا، بنگلا دیش کے علاوہ سعودی عرب، مصر، سوڈان اور دیگر عرب ممالک میں بھی مہندی بہت مقبول ہے۔ مہندی کے مشہور و مقبول ڈیزائن کے بارے میں بات کی جائے تو انڈین مہندی کے ڈیزائنوں کا ذکر ناگزیر ہے۔ دنیا میں سب سے زیادہ مقبول مہندی کے ڈیزائن پاکستانی، بھارتی اور عربی مہندی کے ڈیزائن ہیں۔

عربی ڈیزائن



افریقی ثقافت سے متاثر عربی مہندی مشرق وسطیٰ میں بہت مقبول ہے اس کا ڈیزائن اور پیٹرن ذرا پیچیدہ ہے۔ عربی مہندی قدرے موٹی اور زیادہ جگہ گھیرتی ہے۔ اگر ہم عربی ڈیزائین کو غور سے دیکھیں تو ہمیں ان میں کثرت سے بیل بوٹے نظر آتے ہیں ہاتھوں پر آگے اور پیچھے اور اسی طرح پیروں پر بھی۔

پاکستانی ڈیزائن



پاکستانی خواتین کی اکثریت بہت زیادہ بھرا ہوا ہاتھ پسند نہیں کرتیں، پیروں پر تو شاذ و نادر ہی کوئی لگواتا ہو۔ چھوٹا پھول اور چھوٹی بیل زیادہ پسند کی جاتی ہے۔ جبکہ حیدرآباد، سندھ میں مہندی کے ڈیزائن پتلے، باریک اور بیل اسٹائل سے لے کر پورے ہاتھ، بازو اور پیروں پر ایک ہی طرح کے نقش و نگار بنائے جاتے ہیں۔

یمنی ڈیزائن



یمنی مہندی قدرے عربی اسٹائل سے ملتی جلتی ہے۔ لڑکیاں اور خواتین پیروں اور ہاتھوں کی پوروں کو مہندی سے کور کر لیتی ہیں اور ہتھیلی کے درمیان میں ایک دائرہ بنا لیا جاتا ہے۔ اس دائرے کے گرد چھوٹے دائرے یا پھول بنا کر ہتھیلی کو سجایا جاتا ہے بلکہ الٹے ہاتھ پر بھی ایسا ہی ڈیزائن بنایا جاتا ہے۔ یہ ڈیزائن دنیا کے تقریباً تمام ایشیائی ممالک میں یکساں مقبول ہیں۔

انڈین ڈیزائن



انڈین اکثر بھرے ہوئے ہاتھ پسند کرتے ہیں اور ڈیزائن اس طرح بنواتے ہیں کہ دونوں ہاتھ کو ملا کر دیکھیں تو مکمل ڈیزائن سمجھ میں آتا ہے۔ اس کے علاوہ ہاتھوں پر مختلف اسٹرکچر بھی پسند کرتے ہیں۔

سوڈانی ڈیزائن



سوڈانی خواتین اکثر بڑے پھول کے ساتھ بیل بوٹی پسند کرتی ہیں۔ سوڈانی خواتین انگلیوں پر بھی ڈیزائن بنواتی ہیں جس کی وجہ سے ان کے ہاتھ بہت خوبصورت نظر آتے ہیں

مصری ڈیزائن



مصری خواتین اکثر بیل بوٹی اور چھوٹے پھول پسند کرتی ہیں اور ان کی خاص بات یہ ہے کہ کندھے تک مہندی لگواتی ہیں اور پیروں پر بھی گھٹنوں تک مہندی لگواتی ہیں۔

اٹالین ڈیزائن



اٹالین میں چوکور اور گول زاویوں سے نقش و نگار بنائے جاتے ہیں۔ جو دیکھنے میں نہایت دلکش اور پرکشش نظر آتے ہیں اور دنیا بھر میں پسند کئے جاتے ہیں۔

e-mail: info@noorbrands.com

کھنکتی چوڑیاں کہتی ہیں عید مبارک!

نزاکت کا احساس لیے ایک قدیم زیور

چوڑیوں کا شمار خواتین کے قدیم ترین زیورات میں ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں دریافت ہونے والے صدیوں پرانے کھنڈرات سے بھی چوڑیوں کے مختلف نمونے دریافت ہوئے۔ پہلے چوڑیوں کی تیاری کے لیے مٹی، ہاتھی دانت اور لکڑی کا استعمال کیا گیا پھر دیگر دھاتوں کے کنگن بننے لگے۔ تاہم سب سے زیادہ شہرت و مقبولیت کانچ کی چوڑیوں کو حاصل ہوئی۔ نزاکت کا احساس لئے مینا کاری کے کام سے مزین کانچ کی چوڑیاں سستی ہونے کے علاوہ اپنی مخصوص جھنکار کے باعث خصوصی شہرت کی حامل ہیں۔ کانچ کی چوڑیوں کی صنعت کا مرکز حیدرآباد ہے جہاں اس صنعت سے کم و بیش چار لاکھ افراد منسلک ہیں جو کہ کانچ کی چوڑیوں کو آٹھ مراحل سے گزار کر خواتین کی کلائیوں کی زینت بناتے ہیں۔ عورت کا بناؤ سنگھار تب تک مکمل نہیں ہوتا جب تک وہ کانچ کی چوڑیاں نہ پہن لے۔ برصغیر میں شادی شدہ عورت کی زندگی میں کانچ کی چوڑیاں سہاگ کی علامت سمجھی جاتی ہیں۔ روایت ہے کہ مغل شہنشاہ شاہ جہاں نے اپنی ملکہ ممتاز محل کی خواہش پر منفرد چوڑیوں کی تلاش میں حیدرآباد تک کا سفر کیا، جہاں کچھ کاریگروں نے پہلی بار کانچ کی انتہائی نفیس اور خوب صورت چوڑیاں تیار کر کے دربار میں مستقل اپنی جگہ بنالی۔ یوں یہ زیور عوام سے نکل کر خواص میں پہنچ گیا۔ دور جدید میں بھی رنگ برنگی نازک کانچ کی چوڑیاں آج بھی خواتین کے پہناوے کا لازمی جز ہے۔ کانچ کی چوڑیوں میں وقت کے ساتھ ساتھ جدت بھی پیدا کی گئی ہے۔

چوڑیوں کی معروف اقسام۔

کڑے

سونے، چاندی، لوہے، ہاتھی دانت وغیرہ کے تیار کیے جاتے ہیں۔ راجھستان اور اندرون سندھ، پنجاب کے علاوہ تھر کی خواتین میں یہ بہت مقبول ہیں۔ یہاں کی خواتین لوہے، ہاتھی دانت، ہڈی، اسٹیل، پلاسٹک کے کام دار، نقش و نگار والے منقش کڑے اپنی پوری کلائیوں اور بازوؤں میں پہنتی ہیں۔

پنجہ

یہ عموماً دلہنوں کو پہنایا جاتا ہے۔ جس میں پانچ انگوٹھیاں ہوتی ہیں جو لڑیوں کے ذریعے کڑے سے منسلک ہوتی ہیں۔



چھاگل

چھاگل بھی چوڑی کی ایک قسم کا نام ہے۔ یہ مختلف دھاتوں سونے، چاندی، تانبے، پیتل اور لوہے کی چوڑی ہوتی ہے جو کہ کافی چوڑی اور چپٹی ہوتی ہے



اس میں گھنگھرو لگے ہوتے ہیں۔

پونچیاں

یہ چھاگل سے مشابہہ چوڑی ہے اور چھاگل کے مقابلے میں نسبتاً چوڑائی میں زیادہ ہوتی ہے۔ کڑے نما اس چوڑی میں سونے، چاندی، تانبے، اسٹیل، کانچ، پلاسٹک وغیرہ کے بڑے بڑے موتی لگے ہوتے ہیں۔

نوگریاں

چھاگل اور پہونچیاں کی طرح چوڑی نہیں بلکہ نسبتاً پتلی ہوتی ہیں۔ ''نوگریوں'' میں سچے نگینے کے چوکور پیس لگے ہوتے ہیں۔

موتی چیر

موتی چیر چوڑی کو چپٹا کر کے یا تاروں میں موتی پرو کر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ سونے، چاندی، تانبے اور پیتل کے بھی استعمال ہوتے ہیں جب کہ موتی بھی اصلی اور آرٹیفیشل دونوں ہو سکتے ہیں۔

کنگن چیر

کنگن چیر کو بھی ایک اہم مقام حاصل ہے۔ کنگن چیر ایک کٹاؤ دار ابھری ہوئی چوڑی ہے جس پر نقش و نگار بنائے جاتے ہیں۔ ان چوڑیوں پر عموماً چوڑی گر ''لہریں'' بڑی چھوٹی یا نقشے اور چوکور نمونے کندہ کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ چوڑیوں کی دیگر اقسام میں مختلف دھاتوں کی پٹی سے تیار کی جانے والی پٹی چیر بہت مقبول ہے۔

عید مبارک

عید کا دن ہے، منہ میٹھا کیجئے

میٹھی عید، میٹھی بات کی طرح زندگی میں مٹھاس گھول دیتی ہے۔ پاکستان کے علاوہ دنیا بھر میں جہاں جہاں مسلمان بستے ہیں تمام ہی عید الفطر کو روایتی مذہبی جوش وخروش سے مناتے ہوئے میٹھے پکوانوں کی تیاری کا خاص خیال رکھتے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان ہر سال کی طرح اس بار بھی اپنے قارئین سے نوجوان اور تجربے کار بیکر اور مٹھائی تیار کرنے والوں کا تعارف پیش کر رہا ہے جن کی شبینہ روز محنت سے ہمارے تہواروں اور تقریبات کی شان بڑھ جاتی ہے۔ تحفوں کی روایت ہو یا مہمانوں کی تواضع کا خیال ہو ہر آن ضرورت رہتی ہے کچھ ایسا میٹھا خود کھانے یا پیش کرنے کو جو ذائقے سے پیشکش تک مختلف ہو

شاہین ملک

خصہ ذوالفقار..... کسٹمائزڈ کیک اور کپ کیک میکر

جو لاہور میں خوبصورت کیک، کپ کیکز اور ٹارٹس بناتی ہیں نے اپنا تعارف



یوں کرایا'' دو سال پہلے جب میں ایک روز کیک کھا رہی تھی تو سوچا اس سے اچھا شاید میں خود بنالوں، تجربہ کرنے میں کیا حرج ہے۔ حالانکہ اس وقت گھر میں اوون بھی نہیں تھا۔ عام طور پر جب آپ کے پاس مکمل سہولتیں نہ ہوں تو آپ اپنے ہاتھ پیر بندھے ہوئے محسوس کرتے ہیں لیکن مجھے ایک مرتبہ بھی یہ خیال نہیں آیا کہ ہتھیاروں کے بغیر جنگ کیسے لڑی جاسکے گی۔ میں نے اس کا متبادل طریقہ سوچا اور مائیکرو ویو اوون میں کیک بیک کیا۔ یوں اس تصور کو غلط ثابت کردیا کہ بیکنگ آپ بغیر کسی ماہر شیف کی تربیت حاصل کئے نہیں کرسکتے۔ اس کے بعد میرے پاس اوون تھا تب میں نے جی بھر کے تجربے کئے۔ کامیابی ملتی گئی تو میرے قدم بھی جم گئے۔ میں نے کسی سے رسمی تربیت نہیں لی۔ خود ہی کرتے کرتے سیکھا بھی اور کام بھی کیا''۔

آئیڈیل سوئیٹس اینڈ بیکرز

فیصل آباد کا گھنٹہ گھر اور چوک بازار تو مشہور ہیں لیکن عید سعید اور شادی بیاہ کی تقریبات کے موقعوں پر آج بھی قدیم مٹھائی بنانے والوں کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں۔ ان میں آئیڈیل سوئٹس مقامی آبادی میں بے حد معروف سمجھتے جاتے ہیں۔

ہم نے دیکھا ہے عید کی نماز پڑھ کر لوٹنے والے آئیڈیل بیکری کا چکر ضرور لگاتے ہیں۔ عید ٹرالی پر گھر کے بنے ہوئے پکوان تو رونقوں میں اضافہ کرتے ہی ہیں یعنی شیر خورما کے بعد برفی اور رس ملائی مہمانوں کو گرویدہ بنائے رکھتی ہے۔ مقبولیت کے اسی عالم کو دیکھتے ہوئے آئیڈیل کی دو مزید شاخیں کھل چکی ہیں دراصل کاروبار کے پھیلاؤ کے پس منظر میں ان مٹھائیوں کے معیار اور برانڈ کی ساکھ کا بھی عمل دخل ہوتا ہے۔

دا بیکرز

فیصل آباد کے اس مشہور آؤٹ لیٹ کی خاص الخاص پہچان ان کے خستہ، نرم اور موسم کے حساب سے پھلوں کے ذائقوں والے کیک اور کپ کیکس ہیں۔ یوں تو فیصل آباد مختصر سا شہر ہے اور سیر وتفریح کے متوالے ڈی گراؤنڈ چلے جائیں تو دا بیکرز جانا نہیں بھولتے اس کا واحد سب ان کی خستہ اور لذیذ پیسٹریز ہیں جن میں خاص کر تازہ سینڈوچز شامل ہیں۔



فیصل آباد ہی کی شملہ سوئٹس اینڈ بیکرز کے یہاں مٹھائیوں، نمکو اور اسنیکس کی ورائٹی بہت ہے۔ یہ آؤٹ لیٹ ہمیں گیٹاں والا چوک پر ملتا ہے جس کے ملازمین نہایت شائستہ انداز میں عید مبارکاں کہہ کر اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔ مٹھائی خریدیئے اور مٹھاس بھرے لہجے کے دلدادہ ہو جایئے۔

لاہور



کئی معروف برانڈز کے علاوہ محکم الدین بیکرز کی عید سعید پر مقبولیت اور مصروفیت کا عالم یہ ہوتا ہے کہ ان کے ملازمین شفٹوں میں عید منانے کی رخصت لیتے ہیں۔ یہ آؤٹ لیٹ اپنے دیدہ زیب، ذائقہ دار اور لاہوریوں کی محبت کے باعث عید کے دو روز تک مسلسل کھلا رہتا ہے اور کم وبیش 13,000 کیک پہلے روز فروخت ہوتے ہیں۔

Rina Kitchenette

ڈی ایچ اے لاہور میں قائم یہ بیکری اپنے ٹرائفل اور کیک بنانے میں شہرت



رکھتی ہے۔ لبنیٰ شکوہ اوران کی والدہ پر مشتمل اسٹاف لاہور کی بڑی کشیر آبادی کو اپنی رنگارنگ اور ذائقہ دار اشیاء سے معترف کئے ہوئے ہیں۔ عیدٹرالی کے ذائقوں میں ٹرائفل کی قیمت اگر 1800 روپے ہوتو اس کے پہلے نوالے ہی سے قیمت وصول ہوجاتی ہے۔

اب صوفیائے کرام کے خاص مقام ملتان چلئے

یہاں سوہن حلوے کی سوندھی سی خوشبو بھی عید مبارک کہتی ہے۔





یوں تو اس شہر میں یونائیٹڈ بیکری کے علاوہ گورمے بیکرز اور متعدد مٹھائی تیار کرنے والے ہنر کار موجود ہیں لیکن جو بات حافظ کے ملتانی حلووں کی ہے وہ کہیں کسی اور ذائقے میں کہاں ملتی ہے۔

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ اندرون پاکستان ٹرین میں سفر کرنے والوں ہی کو ملتانی حلوے کی چاہ ہوتی ہے اور یہی وہ مقامی سوغات ہے جسے ہم اپنے پیاروں کو جی جان سے دیا کرتے ہیں لیکن نہیں حافظ نے حلووں کے کئی ذائقے متعارف کرائے ہیں ان میں سوہن بادامی، زعفرانی کاجو، پستے کا حلوہ اور اخروٹی حلوہ شامل ہے۔ اس کے علاوہ نگی پیکس میں بھی یہ تمام ذائقے دستیاب ہیں۔

حافظ حبیب الرحمٰن اور حافظ احمد دین کا تعلق قرآن مجید کے اساتذہ کرام میں ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ حافظ احمد دین اپنے طلباء کو قرآن پاک کا سبق دیتے ہوئے حوصلہ افزائی کے طور پر مختلف حلوے بنا کر کھلاتے تھے۔ انہوں نے حلوے کی صنعت کے قیام کا کبھی سوچا بھی نہ تھا مگر تجربے کرتے کرتے وہ تجارتی بنیادوں پر یہی کام کرنے لگے۔ دینی مدرسہ تو اپنی جگہ آج بھی موجود ہے اور کہا جاتا ہے کہ یہاں آج بھی قرآن پاک حفظ کرنے اور سپارہ ختم کرنے والے طلباء کو حوصلہ افزائی کے طور پر حلووں ہی کی ٹریٹ دی جاتی ہے۔ کیا خیال ہے اس بار عید سعید پر ہوجائے کچھ الگ سا، منفرد سا میٹھا ذائقہ تو عید ٹرالی پر جگہ رکھئے حافظ کے کسی حلوے کی۔

میٹھی عید پر خواہ مخواہ جی چاہتا ہے نمکین ذائقے چکھنے کا

کراچی میں Delfrio کنفیکشنری آئٹمز کے لئے شہرت رکھتا تھا مگر اب



یہاں پزا، سینڈوچز اور پاستا بھی دستیاب ہوتا ہے۔ اب تک آپ نے ان کے ریڈ ویلوٹ، چیز، اسٹرابیری کیک اور پائی ٹرائی کئے ہوں گے مگر اب پزا Penne Arrabiata اور Peribites بھی عید ٹرالی کی زینت بن سکتے ہیں۔

کیک اور مٹھائیاں بے خوف ہوکر کھایئے
آپ موٹے نہیں ہونے والے

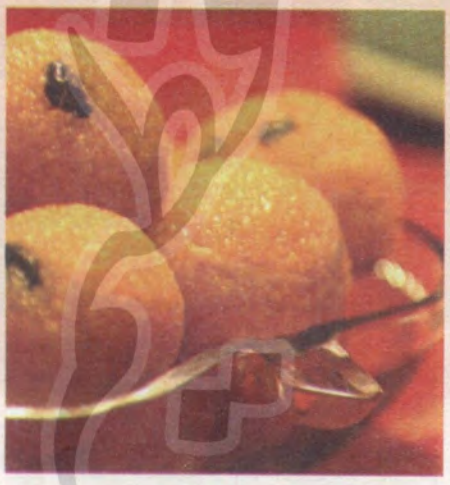
غذائی اشیاء بنانے والے ماہرین کہتے ہیں کہ اب ایسی مٹھائیاں اور کیک تیار



کئے جارہے ہیں جن کے کھانے سے آپ کے وزن میں اضافے کے بجائے کمی ہوسکتی ہے۔ ان کا دعویٰ ہے کہ انہوں نے خاص قسم کی کالی مرچ میں پائے جانے والے ایک ایسے جزو کو تلاش کیا ہے جو جسم میں زیادہ سے زیادہ کیلوریز کو جلانے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے لہٰذا وہ اس جزو کو عام میٹھی غذاؤں مثلاً مٹھائیوں، کیک اور دلیے میں شامل کرنے کی منصوبہ بندی کررہے ہیں۔

اس صحت افزا جزو کا نام ڈی ہائیڈرو کیپسی ایٹ (Di Hydrocapsiate) ہے جو سپلیمنٹس کی شکل میں امریکہ اور جاپان کو پہلے ہی فروخت کیا جارہا ہے۔ اب اسے غذا میں شامل کرنے والے جزو کی حیثیت سے پہلی مرتبہ استعمال کیا جائے گا۔

معیاری غذاؤں سے متعلق ایک کمپنی نے بتایا کہ جسمانی وزن میں کمی کے



لئے کھانے والی جن اشیاء میں اس جزو کو شامل کیا جائے گا ان میں بیکری کی مصنوعات، شروبات، مٹھائیاں اور دلیے شامل ہیں۔ مرچ کے یہ خاص جزو کیپسی نائڈز نامی کیمیائی مرکبات کیلوریز جلانے میں بھی جسم کی مدد کرتے ہیں اور نظام ہضم کو تقویت دیتے ہیں۔ مرچ کی اس خاص قسم کو CH-19 سویٹ کہتے ہیں۔ مرچوں کی دوسری اقسام میں پائے جانے والے اجزاء کے برعکس اس مرچ میں تیزی اور جلن بالکل نہیں ہوتی۔ یہ کیلوریز کو جلانے میں مدد کرتا ہے، یوں جسمانی وزن میں کمی ہوجاتی ہے۔



مسلم ممالک کی عیدیں کیسی ہوتی ہیں

ترکی اور برونائی دارالاسلام کی عیدوں کا احوال

رمضان المبارک کے بعد عیدالفطر اللہ تبارک تعالیٰ کا انعام ہے۔ دنیا بھر کے مسلمان اس روز رنج وغم اور کدورتیں بھول کر عید ملتے اور فطرانہ ادا کرتے ہیں۔ ہمارے عزیز واقارب جو یورپ میں جا بسے ان روایتوں اور اپنی تہذیب وثقافت سے کٹ چکے ہیں۔ اکثر لوگ کہتے ہیں کہ ''ہمارے یہاں عید کا دن اور ایک معمول کے دن میں زیادہ فرق نہیں ہوتا ایسا لگتا ہے دو تین گھنٹوں میں نماز اور ناشتے سے فراغت ہوتے ہوتے عید کا دن مکمل ہو گیا ہو۔ نہ وطن جیسا جوش وخروش نہ ایسی دعوتیں اور خاندان بھر کا اکٹھے ہونا اور ملنا ملانا۔ اصل میں آپ لوگ جنت میں رہتے ہیں''۔ کچھ ایسا ہی سوچتے ہوئے ہمارا تجسس بڑھا کہ برادر اسلامی ملک ترکی میں لوگ کیسے عید مناتے ہونگے۔ ''ڈالڈا کا دسترخوان'' مقامی باشندوں سے عید منانے کا حال احوال شائع کر رہا ہے آپ بھی پڑھئے۔



ترکی میں عید کا سماں

رمضان المبارک کا آخری عشرہ بے حد مصروفیت کا ہوتا ہے۔ رات بھر بازار کھلے رہتے ہیں لوگ نماز عشاء اور عبادات کی ادائیگی کے ساتھ ساتھ خریداری بھی کرتے ہیں، چند ایک مارکیٹوں میں جن میں ترکی کی استقلال اسٹریٹ شامل ہے نماز ادا کرنے کی جگہیں بنائی گئی ہیں۔ ترکی زبان میں عید کو Bayram کہتے ہیں۔ اس روز اور اس سے اگلے روز تک سرکاری چھٹی رہتی ہے۔ نجی ادارے بھی سرکاری قوانین کی پیروی کرتے ہیں۔ جگہ جگہ دکانوں پر ''پپی یرم'' کے بینر لگائے جاتے ہیں۔ چاند رات کی رونقیں بھی خوب ہوتی ہیں لڑکیاں اور خواتین اپنے ہاتھوں کو مہندی کے خوبصورت ڈیزائنوں سے سجاتی ہیں۔ عید کی علی الصبح گھروں کی صفائی کر کے لوگ مساجد کا رخ کرتے ہیں۔ کچھ لوگ چاند رات ہی کو فطرانہ ادا کر دیتے ہیں اور کچھ نماز عید سے پہلے مساجد کے گرد جمع ہونے والے غرباء کو فطرانہ ادا کر دیتے ہیں۔ ترکی کی خواتین اور مرد عیدین کے موقع پر دوستوں اور عزیزوں کی ضیافت تو کرتے ہیں مگر بطور خاص پودوں کی دیکھ بھال بھی کرتے ہیں انہیں تین وقت باقاعدگی سے پانی دیتے اور ان کی نگہداشت کرتے ہیں۔ ان دنوں میں مساجد کی رونقیں بڑھ جاتی ہیں۔ اس موقع پر سیاحوں کی بڑی تعداد شہر میں نظر آتی ہے جن کا تعلق مغربی ممالک سے ہوتا ہے۔ اگر سردیوں میں عید آئے تو درجہ حرارت کم از کم 4 اور زیادہ سے زیادہ 9 ڈگری سینٹی گریڈ ہوتا ہے۔ اس موسم کی عید پر بھی بے حد انجوائے کیا جاتا ہے اور لوگ لحافوں میں دبکے بیٹھے رہتے ہیں۔ ترکی کے گھروں میں جہاں عید کی رونقیں موجزن ہوتی ہیں۔ اسی طرح فوڈ اسٹریٹ پر خاصی گہما گہمی نظر آتی ہے۔ گھروں سے باہر بھی سیخ کباب، فلافل، ٹرکش ڈیلائٹ، پلاؤ اور تکے کھائے جاتے ہیں۔ گھروں میں میوہ دار پلاؤ اور بقلاوہ کے علاوہ ٹرکش قہوہ عید کی تواضع کیلئے پیش کیا جاتا ہے۔ استنبول کی عید اس لحاظ سے یادگار کہی جاسکتی ہے کہ سارا شہر ایک رنگ میں رنگا ہوا نظر آتا ہے۔ وہ جو شاعر نے کہا ہے کہ ''ایک ہی صف میں کھڑے ہو گئے محمود وایاز'' تو یہاں اس دھرتی پر آ کر غرباء، مساکین اور اشرفاء کی تمیز کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ لوگوں کے رویے اور لین دین میں اسراف تو کہیں نہیں نظر آتا لیکن غریب برادری کا احساس غالب ہوتا ہے۔





ہر گھر میں بچوں کیلئے تحائف ضرور بھیجے جاتے ہیں اور تحائف کے ساتھ عیدی کے لفافوں کی بہار نظر آتی ہے۔ پڑوسی ایک دوسرے کو کینڈی اور ڈیلائٹ کے تحفے بھیجتے ہیں اور ایک طشتری میں رنگین لفافہ رکھنا نہیں بھولتے۔ بعض گھرانوں میں قریبی رشتہ داروں کو مخمل کے پاؤچ میں میوہ اور پیسے رکھ کر دینے اور بزرگ خواتین کے ہاتھ پر بوسہ دینے کا تہذیبی اور اخلاقی رواج بھی ہے۔ شام کو یہ لوگ تھیٹر دیکھنے جاتے ہیں۔ ڈرامہ اور موسیقی کی محفلوں میں جاتے ہیں اور خاص کر شیڈو تھیٹر دیکھنے کی روایت تازہ کرتے ہے۔ ترکی باشندے سادہ لباس پہنتے ہیں لیکن ان کے سوتی ملبوسات بھی اعلیٰ مٹیریل کے ہوتے ہیں۔ یہ لوگ بروکیڈ کے میٹریل کے ساتھ بھی سوتی کپڑے کا لیپلک ورک پسند کرتے ہیں۔ بلاشبہ یہ اختراع دیکھنے میں بہت خوبصورت نظر آتی ہے۔





عید سعید اور برونائی دارالسلام

یہاں سلطان عوام سے عید ملنے کے لئے دربار سجاتے ہیں

واحد اسلامی ریاست جس کے سلطان (سربراہِ مملکت) براہِ راست عوام سے عید ملتے ہیں جبکہ دنیا بھر کے اکابرین سیکورٹی کے خدشات کے پیشِ نظر حکومتی اور چند ایک معزز شہریوں تک میل ملاقات کو محدود رکھتے ہیں۔ لیکن برونائی کے سلطان عید کے دوسرے دن اپنے دربار کو عوام کے لئے کھول دیتے ہیں، وہ تمام دن لوگوں سے عید ملتے ہیں۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ وہ عوام سے عیدیاں لیتے ہیں اور انہیں دیتے بھی ہیں۔ یہ رنگا رنگ محفل پورے دن سجی رہتی ہے۔ تاوقتیکہ کوئی سرکاری کارگزاری حائل نہ ہو رہی ہو۔ سلطان اس روز لوگوں کی شکایات اور اداروں کے نظام بہتر بنانے کے لئے عوامی مشاورت بھی کرتے ہیں اور خاصے نظم وضبط کے ساتھ عوام اپنے محبوب سلطان سے ملتے ملاتے ہیں اور کیوں نہ ہو وہ ان کی عوامی شخصیت ہے، جس نے قومی اداروں کے استحکام کے لئے ایسی سنجیدہ کوششیں کی ہیں جن کی بدولت اسے اپنی جان کی فکر نہیں کرنا پڑتی۔ شہر میں آتش بازی کے مظاہرے

برونائی کے سلطان عید کے دوسرے دن اپنے دربار کو عوام کے لئے کھول دیتے ہیں، وہ تمام دن لوگوں سے عید ملتے ہیں، حیرت انگیز بات یہ ہے کہ وہ عوام سے عیدیاں لیتے ہیں اور انہیں دیتے بھی ہیں

ہوتے ہیں اور مٹھائیوں کی متنوع شکلیں دکانوں پر شائقین کی منتظر نظر آتی ہیں۔ بقولِ وہ یہاں کی معروف مٹھائی نہیں لیکن عید کے موقع پر دستیاب ہوتی ہے۔ بیشتر لوگ کیک ہی تحفے میں دینا اور لینا پسند کرتے ہیں۔ انڈونیشیا میں بھی عید کی صبحیں روحانیت بھرے احساس کی بشارت لے کر آتی ہیں۔ فضائیں تکبیر سے گونجتی ہیں اور لوگ پے در پے تیزی سے مساجد اور عید گاہوں کی جانب قدم بڑھاتے ہیں۔ یہاں بھی روایتی عرب پکوانوں کے



ساتھ ساتھ مخصوص ڈش Lapis Legit تہہ در تہہ کریم، میووں، کھجوروں اور موہی پھلوں کے تراشوں سے بنا ہوا کیک تواضع کے لئے پیش کیا جاتا ہے۔ میٹھا قہوہ پورے عرب میں پیش کرنے کی روایت ہے۔ اسے پیش کرتے وقت میزبان شکر کی ٹکڑیاں علیحدہ سے پیش کرتے ہیں۔ بزرگوں کو عید ملنے جانا، تحائف کی تقسیم کرنا، ملازموں کو ہمراہ بٹھا کر مٹھاس کھلانا اور عید کے روز بھی پانچوں وقتوں کی نمازیں ادا کرنا یہ اہلِ عرب کی زندہ ثقافت ہے۔ عید کے روز ملازمین کی خاطر تواضع کرنے کے بعد انہیں چھٹی دے دی جاتی ہے اور ہر کوئی تین روز رج کے عید مناتا ہے۔ عید ملانے میں بھی سرمایہ دار اور تنخواہ دار کا تصور پیشِ نظر نہیں رکھا جاتا۔



عرب ممالک میں چاند رات کے اہتمام کا رومانوی تصور نہیں جو کہ برصغیر ہندو پاک میں نظر آتا ہے لیکن گھروں کی صفائیاں، نئے فرنیچر کی خریداریاں یا پرانے فرنیچر پر پالش کرنے اور نئی اشیاء خریدنے کا تصور پہلے سے کہیں بڑھ چکا ہے۔



زکوٰۃ، خیرات اور فطرانہ ادا کرتے ہوئے عیدگاہوں کا رخ کیا جاتا ہے۔ لوگ بڑی مساجد میں جانا چاہتے ہیں اور کئی میل دور گاڑیاں پارک کر کے پیدل چلنا پسند کرتے ہیں۔



نئے ملبوسات پہننے کا رواج یہاں بھی عید کا اہم کلچر ہے اور پوری دنیا کے مسلمان جس طرح اپنے بچوں، بزرگوں اور عزیزوں کو عیدیاں دیتے ہیں یہاں بھی اسی طرح جوش وخروش نظر آتا ہے اس کے علاوہ ہرے رنگ کے پرنٹڈ لفافوں میں عیدیاں دینے کا رواج ہے۔ یہ ہرا رنگ کسی بھی شیڈ اور ڈیزائن کا ہو سکتا ہے مگر اس پر مساجد کی تصاویر نقش کی جاتی ہیں۔

عید کا ڈنر یا لنچ گھر سے باہر کرنے کا رواج عام ہو چکا ہے لیکن ناشتوں کی تواضع گھر ہی پر کی جاتی ہے۔

گرمیوں کے ملبوسات کتنے انوکھے

تو کیوں ناگلوں میں رنگ بھر دیں

آپ نے بارہا وہ غزل سنی ہوگی

گلوں میں رنگ بھرے بادِ نوبہار چلے
چلے بھی آؤ کہ گلشن کا کاروبار چلے

یہ غزل ہمیں یوں بھی یاد آئی کہ موسم گرما میں آنے والی عید پر شاذ و نادر ہی کوئی بھاری جوڑے پہنے گا۔ دن میں اسٹائلش سے سوتی کپڑے پہنے جائیں گے لیکن شام گئے اور رات کی تقریبات مثلاً عید ڈنر اور عید ملن پارٹیوں میں ہم ترجیحاً پھولدار ملبوسات، پرسز، جیولری حتیٰ کہ جوتوں پر بھی خوشگوار تاثر والے پرنٹ دیکھنا پسند کرتے ہیں۔

پھولدار آرائشی اشیاء

اس عید پر آپ سنور نے جا رہی ہیں تو ریشمی ملبوسات کو ڈنرز کے لئے اٹھا رکھئے۔ لنچ پر چکن، برانڈڈ لان یا کشیدہ کاری سے لیس سوتی ملبوسات کا انتخاب کر لیجئے۔ گرمیوں کی عید بھی پر جوش انداز میں منائی جاسکتی ہے۔ اگر آپ ہلکے پھلکے ملبوسات اور کھلتے ہوئے خوشنما اور دل آویز رنگوں کا انتخاب کرتی ہیں تو واقعی دیدہ زیب اور ممتاز نظر آسکیں گی۔

فلورل پرنٹس

یہ پھولدار کپڑے شیفون اور جارجٹ میں بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ ذرا تصور کیجئے کہ آپ نے گرافک آرٹ میں یا سادہ اسٹینسل ورک میں پھولدار کپڑا پہن رکھا ہو یا کلچ لے رکھا ہو تو تازہ پھولوں جیسی تروتازہ اور جواں تر نظر آئیں گی۔

پھولدار پرنٹس کے لئے آپ کو عمر کی قید نہیں بھگتنی پڑے گی یعنی اگر آپ چالیس کے سن میں ہیں یا بیس سے تیس برس کی عمر کے درمیان، ہر خاتون پر یہ پرنٹس جچتے ہیں۔

آپ کے کلپس، کلچز، اسٹیٹمنٹ جیولری، چشمے، بروچ اور جوتے بھی فلورل پرنٹس کے ہوسکتے ہیں۔ کانوں کے آویزے بھی فلورل آرٹ کے ہوسکتے ہیں۔

احتیاط لازم ہے

جس طرح ہم متوازن غذا استعمال کر کے صحت مند طرز زندگی کی بنیاد رکھتے ہیں۔ بیماریوں سے بچاؤ کی تدابیر اختیار کرتے ہیں اسی طرح ہر موسم کی شدت سے تحفظ کے لئے لباس، میک اپ، زیورات اور جوتوں کے انتخاب میں بھی تبدیلیاں لاتے ہیں۔ نائیلون، مرینہ، مخمل یا شنیل جیسے کپڑے ہم گرمیوں میں استعمال کریں تو جلدی امراض کا شکار ہو جائیں گے اور اگر موسم سرما میں لان پہنی جائے گی تو بھی سرد ہواؤں سے بیمار ہونے کا خدشہ بڑھ جائے گا۔ موسم گرما میں جانوروں کی شبیہوں والے پرنٹس خواتین میں پسند نہیں کئے جاتے جبکہ فلورل پرنٹس ہر موسم میں نگاہوں کو بھلے لگتے ہیں۔

ایران اور افغانستان سے درآمد شدہ ایک کپڑا ملائی لان بھی پٹھان تاجروں کی دکانوں پر مل رہا ہے۔ ان کپڑوں کا عرض سوا میٹر ہوتا ہے۔ آپ چاہیں تو Pant یا Palazzo کا کپڑا قدرے موٹی کاٹن کا بھی بنوا سکتی ہیں۔ ان میں گہرے اور ہلکے ہر شیڈ کے پرنٹس موجود ہیں یہ ہلکی سردیوں اور شدید گرمیوں میں بغیر کارڈیگنز کے پہنے جاسکتے ہیں۔

پھول براجمان ہیں ہر جگہ

فلورل پرنٹس اب ملبوسات کے علاوہ ہیئر پنس، سن گلاسز، پاؤچز، کلچز کے ساتھ ساتھ جوتوں پر بھی دستیاب ہیں۔ آپ کے زیر استعمال چھوٹی چھوٹی کئی اشیاء پھولوں کی زبان میں محبت، خوشبو، بھائی چارے اور امن کا پرچار کرتی بہت بھلی لگتی ہیں۔ عید تو آتی ہی دلوں کے رنج اور شکوے دور کرنے کے لئے ہے۔ جہاں آپ پھولوں کے بوکے تحفے کے طور پر دیتی ہیں وہیں ایسی آرائشی اشیاء بھی گفٹ کر سکتی ہیں اور چاہیں تو اپنے لئے خریداری کر سکتی ہیں۔

کانوں کے آویزوں میں دھڑکتا ہے کسی کا دل

عید سعید نام ہے محبت کے اظہار کا، اگر آپ جیولری کی دکان پر روایتی جھمکوں یا بالیوں سے ہٹ کر کچھ منفرد سا زیور خریدنا چاہتی ہیں تو پہلے ونڈو شاپنگ کر لیں۔ آپ کو یہاں ہر رنگ اور مختلف سائز کے پھولوں کی شباہت لئے ایسے پیٹرن مل جائیں گے جو آپ کے جوڑوں کے ساتھ میچ ہو رہے ہوں گے۔







صبح و شام چمکتی دمکتی جلد اصل میں روغنی ہے

اسے کیسے شائن فری کر سکتے ہیں

چمکتی جلد کی چمک دمک دراصل روغنیات خارج ہونے کی وجہ سے دکھائی دیتی ہے۔ اسے پسینے سے بھی تعبیر نہیں کیا جانا چاہئے اور نا ہی یہ کوئی جلدی بیماری ہے۔ ماہرین حسن کہتے ہیں کہ چکنی جلد خاص کر گرمیوں کے موسم میں دمکتی ہوئی نظر آتی ہے لیکن اسے شائن فری کیا جا سکتا ہے ذیل میں ہم کچھ ایسے آزمودہ ٹپس دے رہے ہیں جن کی مدد سے بہت سی بہنوں کی مشکلات میں کمی ہوگی۔

صفائی بہترین حل ہے

بازار میں ایسے آئل فری ایکنی واش کریم کلینزرز موجود ہیں۔ آپ کے صابن میں Salicylic Acid موجود ہو تو مسامات کی گہرائی تک صفائی ممکن ہے۔ یہ کلینزرز جلد کو شفاف اور روغن سے مبرا ظاہر کرتے ہیں۔

سن بلاک استعمال کرنے میں کفایت شعاری نا کریں

ہر روز ایک چائے کے چمچ کے برابر مقدار میں سن بلاک لازمی استعمال کیجئے۔ حیرت انگیز حد تک چہرے کے اضافی روغن پر قابو پانا ممکن ہو جائے گا۔ صبح کے وقت موئسچرائزر استعمال نا کریں۔ معدنیات پر مشتمل سن بلاک استعمال کیا جانا بہتر اس لئے بھی ہے کیونکہ یہ جلد سے خارج ہونے والے زنک یا titanium dioxide کو جذب کر لیتا ہے۔ یوں ہماری جلد ماندی نظر آتی ہے اور روغن نکلتا ہوا محسوس نہیں ہوتا۔

ضرورت ہو تو فاؤنڈیشن استعمال کیجئے

یہ نا سمجھئے کہ فاؤنڈیشن گرمیوں میں بھاری پن کا تاثر دے گا یا اسے لگانے سے گرمی کی شدت کا احساس بڑھ جائے گا۔ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ فاؤنڈیشن ہمارے مساموں میں جا کر پگھلتا ہے جس سے روغن پیدا ہوتا ہے۔ ایسی لائٹ فاؤنڈیشن جو جلد پر ڈھال کا کام دیتی ہے ضرورتاً استعمال کی جا سکتی ہے یا پھر ہم منرل پاؤڈر فاؤنڈیشن کو اسفنج کی مدد سے لگا کر چہرے کی اضافی روغنیات ختم کر سکتے ہیں۔

اپنی طرز غذا کے معیار کو جانچئے

بہت کم لوگ مصالحے دار غذاؤں کو ترک کرتے ہیں۔ نمک اور مصالحوں کی تیزی سے ذائقے کا تصور ملا دیتے ہیں جبکہ یہ کھانے بلڈ پریشر میں اضافہ کرتے ہیں۔ ہماری جلد کو بھی ان تیز مصالحہ دار غذاؤں سے نقصان پہنچتا ہے۔ اپنی عادتوں کو تھوڑا سا بدل کر سادہ غذا استعمال کی جائے تو پورے جسم میں اعتدال آتا ہے اور اگر آپ اپنی عادتوں کو نہیں بدل سکتے تو سادہ سلاد کا روزانہ استعمال کیجئے۔ خاص کر گاجر، پالک، سلاد کے پتے، کھیرے، مولی، چقندر، لیموں نچوڑ کر کھایا کیجئے پھر دیکھئے چہرے کی تابناکی بھی برقرار رہے گی اور وٹامن-A کی طاقت سے چہرے کے غدودوں سے کم سے کم مقدار میں روغن خارج ہوگا۔

فیشل ضرور کرایا کیجئے

اگر بجٹ اجازت نہیں دیتا تو گھر ہی پر فیشل کر لیا کیجئے۔ فیس اسکرب گھر ہی میں رکھئے۔ گھر سے باہر یا باہر سے گھر لوٹ کر اسکربنگ کو معمول بنائیں۔ فیس واش سے چہرہ دھوئیے۔ ملتانی مٹی کا ماسک لگائیے کیونکہ یہ ماسک قدرتی طور پر Salicylic Acid پر مشتمل ہے یہ مخصوص مدت تک جلد کی روغنی پیداوار کو کنٹرول کر دیتا ہے۔

آپ کے لئے گھریلو سطح کے ابٹن بھی موزوں رہیں گے لیکن چہرے کی جلد کو بری طرح رگڑنے سے احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔

آپ کی نائٹ کریم کے اجزاء میں کیا کچھ شامل ہے؟

آپ اپنے معمولات کے مطابق رات کو سونے سے قبل نائٹ کریم ضرور لگائیے تاہم اس کے اجزاء میں glycolic acid کے علاوہ pore shrinking caffeine شامل ہونا اہمیت رکھتا ہے۔ یہ جزو مہاسوں کی سوزش میں کمی کرتا ہے۔ اکثر روغنی جلد کے اثرات ناک کی جلد پر نمایاں ہوتے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ کوئی موئسچرائزر یا کریم ناک پر نا لگائی جائے۔

پاؤڈر ریف نہیں بلاٹ کیا کیجئے

اگر آپ جلد کے روغن کو ختم کرنے کے لئے پاؤڈر ریف کا استعمال کرتی ہیں تو غلط کرتی ہیں اس طرح جلد آلودہ ہو جاتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ بلاٹنگ پیپر کی مدد سے جلد کو صاف کر لیں جو اضافی روغن کو جذب کر لے لیکن اسے بھی ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا مفید نہیں۔ تاہم دونوں اشیاء کے انتخاب میں جمالیاتی خوبصورتی سے کہیں بڑھ کر سائنسی اصولوں پر توجہ دینا ضروری ہے۔

عید ڈنر میں شرکت کرنا ہے تو کیسا میک اپ سوٹ کرے گا؟

گرمیوں کے موسم میں میک اپ کے پیس نسبتاً بدل جاتے ہیں۔ عید پر آپ دن بھر عبادات کی ادائیگی اور گھریلو کام کاج کی مصروفیت رہتی ہے۔ لنچ یا ڈنر کیلئے کہیں مدعو ہیں تو دل چاہتا ہے کہ ذرا فریش نظر آئیں۔ اس لئے فیشل کرنا اور جلد کی مناسبت سے ماسک لگانا نا بھولئے۔ جلد کی گہرائی تک صفائی ہو جائیگی تو آپ کی رنگت کھلی کھلی نظر آئے گی۔ اس کے بعد فاؤنڈیشن لگا کر نارمل میک اپ کریں۔ لپ اسٹک پرس میں رکھ لیں اور روزہ کھانے کے بعد لگا لیں تاکہ روزہ مکروہ نا ہونے پائے۔ کاجل کی یا ریک سی لکیر آپ کی سادہ اور باوقار شخصیت کی تابناکی بڑھا دے گی۔ جیولری کا انتخاب اپنے لباس کی مناسبت سے کر سکتی ہیں مگر جو بھی پہنیں وہ سب آپ پر جچتا ہو۔



آنکھوں کے سنگھار میں آئی لائنز کا سحر

میک اپ میں سب سے مشکل مرحلہ آنکھوں کا میک اپ ہوتا ہے۔ کاجل کی پتلی سی لکیر پورے چہرے کی تب وتاب میں اضافہ کر دیتی ہے اور اگر یہی کاجل پھیل چکا ہو تو یہی آنکھیں بدوضع دکھائی دیتی ہیں۔

آئی لائنز کا درست استعمال کیا جائے اور آنکھوں کی مناسبت سے اسے لگایا جائے تو چہرے کی دلکشی اور ڈرامائیت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے انتخاب میں بھی اپنی جلد کی رنگت کی مناسبت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ایسا آئی لائنز جو موسم کے اعتبار سے دیر تک قائم رہے۔ بازار میں ہمیں پینسل اور کریم کے ساتھ ساتھ مائع حالت میں بھی یہ ملتے ہیں۔ ذیل میں ہم علیحدہ علیحدہ ہر قسم کے بارے میں معلومات درج کر رہے ہیں دیکھئے تو آپ کے لئے کونسا بہتر رہے گا۔

پینسل لائنز

بعض پینسل لائنز بہت سخت اور تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ آنکھوں کی جلد چونکہ نرم، نازک اور حساس ہوتی ہے اس لئے اسے لگانے میں دشواری پیش آتی ہے۔ آپ ایسی پینسل کا انتخاب کریں جو بہت زیادہ پکسی یا سخت نہ ہو۔ بہت جلد ٹوٹ بھی نہ جائے اور آسانی سے لائن بنا سکے۔ یہ ہر موسم میں کارآمد ہوتی ہے۔

لائنر کہاں لگائیں؟

پلکوں کی لکیر سے شروع کریں اور اسموکی تاثر دینے کے لئے لائنر برش کا استعمال کریں۔ پینسل کی لائن کو مزید خوبصورت اور بہتر کرنے کے لئے واٹر پروف لائنر کا انتخاب کریں لیکن خیال رہے کہ پلکوں کی زیریں لائن کو بنانے کے لئے پینسل بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ زیریں پلکوں کی لائن بنانے کے لئے اسے ہلکے ہاتھوں سے لگانا بہتر رہے گا کیونکہ بہت گاڑھی پینسل غیر فطری اور بھاری سا تاثر پیدا کرتی ہے۔

چکنی پلکوں والی خواتین جن کی آنکھوں میں کاجل پھیلتا ہے وہ زیادہ سوئی پینسل کا انتخاب نہ کریں۔

واٹر پروف لائنر

مختلف قسم کے آئی لائنر زیادہ تر واٹر پروف ہوتے ہیں یہ چکنی پلکوں والی خواتین کے لئے بہتر انتخاب ہو سکتے ہیں اور اگر نمی کے باعث آئی لائنر پھیل جاتا ہو تب بھی یہی واٹر پروف بہتر رہتے ہیں۔

پلکوں کی ساخت

لائنر کا انتخاب آنکھوں کی ساخت اور پلکوں کی اقسام کو مدنظر رکھ کر کریں۔ کچھ پلکوں کی لائن سنگل ہوتی ہے جبکہ کچھ کی گھنی ہوتی ہے۔ لائنر کو پلکوں کی لائن کے قریب رکھ کر نفاست سے لگایا جا سکتا ہے۔ یہ کم از کم چھ گھنٹے تک درست حالت میں رہتا ہے۔ گرمی ہو یا پانی کا استعمال کیا جائے تو بھی خراب نہیں ہوتا۔

رنگین کریمی آئی لائنر

آج کل مسکارے مختلف رنگوں میں بھی دستیاب ہیں جن میں گلابی سے گرے تک شامل ہیں۔ ان متعدد رنگوں پر مشتمل کریمی آئی لائنر کو آئی شیڈو کا متبادل جزو کہہ سکتے ہیں۔ انہیں نوجوان لڑکیاں اپنی تقریبات میں استعمال کرتی ہیں اور ماڈلنگ میں بھی اسے خاص اہمیت دی جاتی ہے۔ یہ پروفیشنل میک اپ آرٹسٹ استعمال کرتے ہیں یہ کریمی آئی لائنر دیگر کے مقابلے میں زیادہ گاڑھا اور بھاری تصور کیا جاتا ہے۔ تاہم آنکھوں کی ڈرامائی لک بہترین انداز میں کرتا ہے۔

اگر آپ سادگی پسند ہیں تب بھی سیاہ اور براؤن لائنر آپ پر سوٹ کریں گے۔ اسے نفاست سے لگایئے دیگر آئی لائنر کے مقابلے میں کریمی لائنر نہ تو جھڑتا ہے نہ پھیلتا ہے کیونکہ یہ نہ تو بہت سخت ہوتا ہے نہ مومی بلکہ بہت چمکدار اور آنکھوں کے خطوط کو سنوار دیتا ہے ایک سحر انگیز کیفیت ظاہر کرتا ہے۔

لیکوئڈ لائنر

یہ لائنر آپ کو ٹیوب کی شکل میں ملتا ہے جیسا کہ مسکارا ہوتا ہے۔ اسے برش کی مدد سے لگایا جاتا ہے۔ اسے لگانے کا درست طریقہ یہ ہے کہ برش کی نوک کو پلکوں کی لائن پر رکھ کر آہستگی سے لگائیں تو یہ باریک سا خط کھینچے گا اور اگر موٹا چاہتی ہوں تو برش پر ہلکا سا دباؤ ڈالنے سے لکیر موٹی ہو سکتی ہے آج کل یہ Pen کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔

لیکوئڈ لائنر فوم

یہ بہت گاڑھا آئی لائنر ہوتا ہے۔ ایسے لائنر فوم کو پینسل کی طرح کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

جیل لائنر

آئی لائنر کی دنیا میں اس نووارد کو بہترین تصور کیا جانے لگا ہے کیونکہ اس کے ذریعے بہت عمدہ، چمکدار اور موٹی لائن بنائی جا سکتی ہے۔

آئی لائنر لگانے کی ٹپس

- اسے مسکارا سے پہلے اور آئی شیڈو لگانے کے بعد لگائیں۔
- دونوں آنکھوں پر یکساں انداز سے لائنر لگائیں گی تو بہت گاڑھا نظر آئے گا۔ لہٰذا دونوں آنکھوں کو ایک جیسا نہ بنائیں۔
- اگر اوپر پلکوں پر مائع یعنی لیکوئڈ لائنر لگائیں اور زیریں پلکوں پر پینسل استعمال کریں تو بہتر رہے گا۔
- جیل آئی لائنر اوپری اور زیریں دونوں پلکوں کے لئے مفید رہتا ہے اور دیرپا ہوتا ہے۔
- کبھی کسی دوسرے کا استعمال شدہ برش یا لائنر استعمال نہ کریں۔
- کوشش کریں کہ Sweat Proof آئی لائنر لیا جائے۔
- اگر پینسل استعمال کر رہی ہیں تو نوک کو زیادہ نوکیلا نہ کریں۔



سُرمئی بالوں کو رنگنا ایک آرٹ

انہیں صحت منداور چمکدار رکھنا بھی آرٹ

بالوں کی جڑوں کا رنگ بدلنا، بالوں کا گرے ہوجانا عمراور صحت کے مسائل کی ایسی کہانی ہے جو ہر خاتون کو اپنی گرفت میں لیتی ہے۔ کچھ خواتین کی صحت خراب ہوتو بالوں کی رنگت بہت جلد متاثر ہوتی ہے۔ حالانکہ یہ عمر رسیدہ نہیں ہوتیں، مگر تاثر ایسا ہی ملتا ہے۔ بعض خواتین کی مجبوری ہی ہوتی ہے کہ بال رنگے جائیں تاکہ وقت سے پہلے بوڑھی نہ نظر آئیں۔

ہیئر ڈائی کرنا ہرگز معیوب بات نہیں۔ اگر آپ زندہ دلی سے زندگی کے نئے دور میں داخل ہوں تو یہ بات صحت مندانہ فکر کی عکاسی کرتی ہے۔

ہیئر اسٹائلسٹ کہتے ہیں کہ پہلی بار ہی غلط ڈائی کا انتخاب صحت کی تباہی کا سبب بن سکتا ہے۔ اور اس کی سنگینی نرم ونازک، ملائم اور چمکدار بالوں کا بے جان ہوجانا، پژمردہ، بے رونق اوران کے گرنے سے واضح ہوجاتی ہے۔

بالوں میں اُترتی چاندی کو ہاتھوں سے توڑنا، مسلنا یا ضائع کرنا ایک سنگین غلطی ہے۔ چونکہ ہمارے بال کیراٹین سے بنتے ہیں۔ یہ پروٹین کی ایک شکل ہے، جو جلد اور ناخنوں میں پایا جاتا ہے۔ جب ہم حد سے زیادہ کیمیائی اشیاء استعمال کرنے لگتے ہیں تو یہ قدرتی پروٹین ضائع ہونے لگتا ہے۔ بالوں کی رنگت کو ظاہر کرنے والے پروٹین Eumelanin اور Phaemelanin ضائع ہونے لگیں تو جڑیں سرمئی ہونے لگتی ہیں۔ جب ہم ہیئر ڈائی استعمال کرتے ہیں تو گویا اس میں موجود بلیچ بالوں کی رنگت کو بدلتے ہیں۔ یہ میلانن کے ساتھ ردِعمل کے طور پر بالوں کا قدرتی رنگ زائل کردیتی ہے۔ یہ بلیچ میلانن کے مالیکیولز کے ساتھ تکسیدی عمل کا آغاز کرتی ہے۔ جس کے نتیجے میں میلانن تو موجود رہتا ہے، مگر اس کے مالیکیولز کی رنگت زائل ہونے لگتی ہے۔ یہ رنگ کیراٹین پروٹین کا اصل رنگ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے بالوں کا حسب منشاء رنگ حاصل کیا جاتا ہے۔

اگر آپ نے ہیئر ڈائی کیا ہے تو اس میں شامل ہائیڈروجن پر آکسائیڈ بلیچ کا نام ضرور سنا ہوگا۔ یہ ایسا جزو ہے جو بالوں کی بیرونی سطح کے کیوٹیکل کو پھاڑ دیتا ہے اور میلانن کو بے رنگ کردیتا ہے۔ اس عمل کے بعد ہیئر ڈائی لگایا جاتا ہے۔ تاہم کچھ خواتین ضروری نہیں سمجھتیں کہ پہلے بالوں کو بلیچ کیا جائے۔

بلیچ اُس وقت لگایا جاتا ہے جب آپ کو مکمل طور پر بالوں کو نوکھا شیڈ دینا مقصود ہو۔ ہر ہیئر ڈائی کریم کے پیکٹ پر الرجی ٹیسٹنگ کی ہدایت شائع کی جاتی ہے۔

اس کی ایک اہم وجہ جلد کی حساسیت بلکہ شدید ذودحسی کی بدولت بالوں اور جلد کا خراب ہوجانا شامل ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ آپ پہلے کہنیوں پر الرجی ٹیسٹ کرلیں، اگر کسی قسم کی سوزش، ایگزیما کی علامت نہیں ہوتی تب ہی اس قدر شدید کیمیائی جزو کا استعمال کرنا درست ہوتا ہے۔ بہرحال سائنسی تحقیق کے مطابق ہیئر ڈائی کے مستقل استعمال سے بالوں کی ساخت تباہ ہوجاتی ہے۔ حتیٰ کہ گردوں کے افعال بگڑنے، ان کے ناکارہ ہوجانے، جگر کی فعالیت میں خرابی کے خطرات بھی ظاہر ہوتے ہیں۔

جلد پر ایگزیما ہونے کی صورت میں بیماری طول پکڑ سکتی ہے اور ایگزیما بگڑ کر جلد کے سرطان کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ ان کیمیائی عناصر کی بُو اس قدر تیز ہوتی ہے کہ بسا اوقات معدے میں تیزابیت ہونے لگتی ہے اور کبھی قے بھی ہوجاتی ہے۔

ہیئر ڈائی، چمڑے کی مصنوعات اور بعض دفعہ ٹیکسٹائل میں بھی ایک خاص جز Para Phenylenediamine یا PPD جو اپنی رنگت میں نارنجی ہوتا ہے، میلانن کے مالیکیولز کے ساتھ تکسیدی عمل سے گزر کر اپنا علیحدہ رنگ ظاہر کرتا ہے۔ یہ PPD کون مہندی میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ دراصل یہی ہے ذودحسی کا محرک، اگر یہ جلد کو موافق نہ آرہا ہو تو ڈائی کے دورانیے کو 45 منٹ تک برقرار رکھنے کے بجائے اسے مختصر کردینا چاہئے۔ ڈائی کو شیمپو کریں





> **ان کیمیائی عناصر کی بُو اس قدر تیز ہوتی ہے کہ بسا اوقات معدے میں تیزابیت ہونے لگتی ہے اور کبھی قے بھی ہوجاتی ہے**

تو اسے فوری طور پر صاف کریں۔

ہیئر ڈائی یا مہندی ایک دوسرے کے متبادل ذرائع نہیں، مگر سمجھے تو جاتے ہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا اوائل عمر میں جب دو چار جڑیں سرمئی ہونے لگتی ہیں تو اکثر خواتین مہندی لگانا شروع کردیتی ہیں۔

مہندی کے نقصانات پر ہماری توجہ نہیں جارہی۔ آزمائش کو شرط نہ تصور کرلیا کریں بلکہ ہیئر اسٹائلسٹ سے مشورہ کریں وہ کبھی بھی سرمئی بالوں کا یہ حل تجویز نہیں کریں گے۔ کیونکہ مہندی بالوں کو سفید کرتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ یا تو امونیا سے پاک ہیئر ڈائی استعمال کئے جائیں یا پھر ایسے ڈائیز کہ جن میں وجیٹیبل آئل شامل کیا گیا ہو۔ یہ عناصر کم سے کم نقصان دہ ہوتے ہیں۔

حاملہ خواتین کو بال رنگنے کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ خاص کر حمل کے ابتدائی ہفتوں اور ساتویں مہینے کے لگتے ہی خاص احتیاطی تدابیر اختیار کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔

سن یاس سے نبرد آزما خواتین ان کیمیائی اجزاء کو استعمال کرتے ہوئے تھائی رائیڈ غدود اور کولیسٹرول کی بے قاعدگی میں مبتلا ہوسکتی ہیں۔ اس لئے انہیں ان کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔

ہفتے میں دو مرتبہ تیل اور سیرم کے علاوہ کسی پروفیشنل بیوٹیشن سے پروٹین ٹریٹمنٹ لے لیا کریں۔ ایسے بالوں کو اچھے شیمپو سے دھونا اور کنڈیشنر کا استعمال بے حد ضروری ہے۔



ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب



ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیشِ
ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

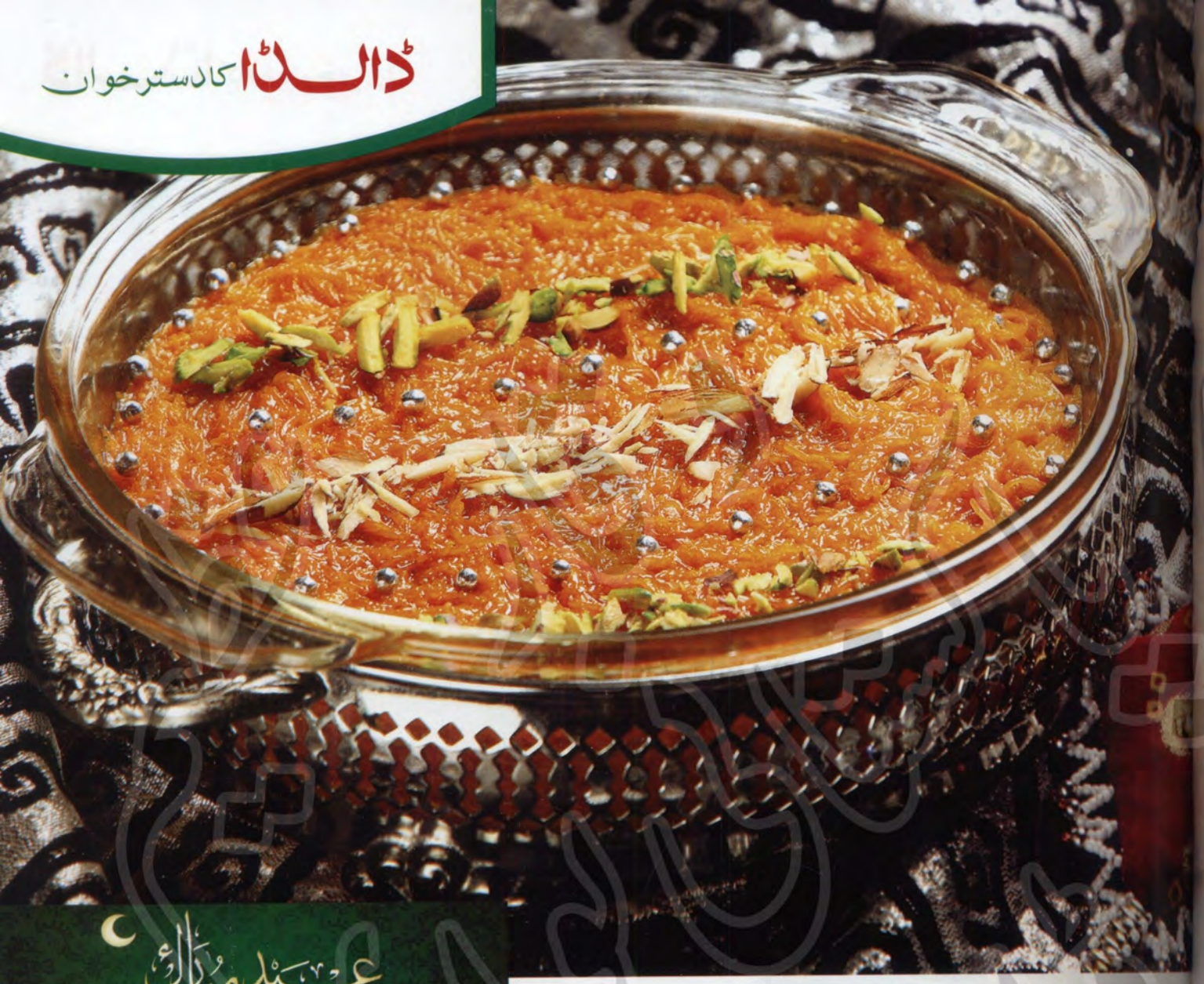
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

جمعرات میکسیکن سوپ اسپیگھیٹی کباب 01	جمعہ سیسمی چکن اور بٹر رائس کوکونٹ ٹارٹ 02	ہفتہ فش شامی کباب اور ویجی ٹیبل شاورما 03	اتوار لوکی کی بریانی، لوکی کا رائتہ اور ڈیٹس پائی 04		پیر فلیمڈ چکن بریسٹ اور انڈے چھولے 05	منگل پران کوفتے اور ٹوسٹ کباب 06
بدھ اوپن سینڈوچز اور بیف چاؤمن 07		جمعرات موسا کا اور کباب حلابہ 08	جمعہ چکن حلیم اور سویوں کا زردہ 09	ہفتہ نوڈلز باسکٹ اور قیمہ مٹر پلاؤ 10	اتوار کھجور چکن اور فونڈینٹ کیک 11	پیر نمکین گوشت اور اسٹر فرائیڈ نوڈلز ود چکن 12
منگل اچاری گوبھی گوشت اور ڈبل میلٹ چکن پراٹھا 13	بدھ پیٹا پیسٹو پزا اور برمیز نوڈلز 14	جمعرات اوپن چیزی پیٹز اور کھٹی مرغی 15	جمعہ چکن کوکونٹ بریانی اور گلاب کھیر 16	ہفتہ افغانی کڑاہی اور بھنا قیمہ اور چاول کی روٹی 17		اتوار میکسیکن چکن اور میکسیکن رائس 18
	پیر قبولی پلاؤ اور پالک راجما 19	منگل چکن دال فرائی اور گرین اونین فش 20	بدھ وائٹ چیزی چکن اور چٹپٹے فرائیڈ رائس 21	جمعرات اسموکی اسپائسی بیف اور ایگ اینڈ اسپنچ اسکر مبلڈ 22	جمعہ پوٹیٹو چکن کیسیرول اور مٹن بڑھیاں 23	ہفتہ مٹر پراٹھے اور مصالحے دار پسندے 24
اتوار ٹیمیرنڈ چکن اور لیمن مورینگ پائی 25	پیر ونگز دو پیازہ اور ویجی ٹیبل منچورین 26	منگل بریڈ پزا اور اسپیگھیٹی ود وائٹ بینز 27	بدھ قیمہ سویاں اور مصالحہ رائس 28	جمعرات تلی دال اور ٹماٹر کا کٹ 29	جمعہ پران تکہ ود ٹماٹو رائس اور گولڈن وینیلا کیک 30	ہفتہ پوٹیٹو پزا اور ماش کی دال قیمہ 31



عید مبارک

قوامی سویّاں

اجزاء:

سویّاں	ایک پیالی
چینی	دو پیالی
دودھ	تین پیالی
الائچی، بادام پستے	حسب پسند
زردے کا رنگ	چٹکی بھر
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- بادام پستوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور الائچیوں کو ہلکا سا کوٹ لیں۔ سویّوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کر لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے بادام پستے اور الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں
- اس میں سویّاں ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ بھونیں پھر چینی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ چینی پگھلنے پر آ جائے
- دودھ کو ابال کر اس میں زردے کا رنگ شامل کر لیں اور اسے بھنی ہوئی سویّوں میں ڈال دیں، درمیانی آنچ پر ابال آنے دیں پھر آنچ ہلکی کر کے ڈھک کر توے پر رکھ دیں
- دودھ خشک ہونے پر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

ڈش میں نکال کر اس پر بادام پستے چھڑک لیں اور حسب پسند ٹھنڈے یا گرم سے عید پر مہمانوں کی تواضع کریں۔



عید مبارک

ڈیٹس پائی

اجزاء:

میدہ	دو پیالی
کھجوریں	200 گرام
نمک	چٹکی بھر
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
پسی ہوئی چینی	دو کھانے کے چمچ
مکھن یا مارجرین	1 کھانے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- ڈالڈا VTF بناسپتی کو کانٹے کی مدد سے ہلکا سا پھینٹ لیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈا لیں
- میدہ میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں پھر اس میں نمک اور ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر دو کانٹوں کی مدد سے ملا لیں
- درمیان میں حسب ضرورت ٹھنڈا یخ پانی ایک ایک چمچ کر کے ڈالتے جائیں تا کہ وہ گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے
- خیال رہے کہ یہ سارا عمل ٹھنڈی جگہ پر کریں اور اس آٹے کو دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اس کی روٹی بیل لیں اور کٹر کی مدد سے گول پوریوں کی طرح کاٹ لیں
- مفن پین کو ہلکا سا چکنا کر کے اس میں خشک میدہ چھڑک لیں اور ہر پوری کو احتیاط سے ایک ایک سانچے میں لگا لیں۔ کانٹے سے تھوڑے تھوڑے فاصلے پر سوراخ کر دیں تا کہ بیک ہوتے ہوئے پھولنے نہ پائے
- اوون کو 180C پر بیس منٹ پہلے گرم کر کے اس سانچے کو اس میں رکھیں اور بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں۔ گولڈن براؤن ہونے پر اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں

فلنگ بنانے کے لئے:

کھجوروں کو صاف دھو کر ان کے بیج نکال لیں اور ان کو ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن اور چینی ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔ چمچ سے کچلتے ہوئے ٹھنڈا کر لیں اور ہر پائی شیل میں ایک ایک کھانے کا چمچ ڈال دیں

پریزینٹیشن:

اس خوبصورت اور مزیدار ڈش کو عید ٹرالی پر پیش کریں۔



عید مبارک

فش شامی کباب

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چنے کی دال	آدھی پیالی	دہی	آدھی پیالی
آلو	ایک عدد درمیانہ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد درمیانی	انڈے	دو عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- چنے کی دال کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر ابال کر گلا لیں، اس کے ساتھ ہی آلو بھی چھیل کر شامل کر دیں
- مچھلی کو صاف دھو کر رکھیں اور اس پر پکلا ہوا لہسن، نمک اور لیموں کا رس لگا لیں۔ دس منٹ رکھ کر اسے درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں لال مرچ، زیرہ اور دہی ڈال کر بھونیں، ساتھ ہی دال اور مچھلی شامل کر دیں
- اچھی طرح دہی کا پانی خشک ہونے پر اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر چاپر میں پیس لیں۔ اس مکسچر میں نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا شامل کر دیں
- حسب پسند شیپ کے کباب بنا لیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان کبابوں کو پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کا چورا لگا لیں اور سنہرے فرائی کر لیں

پریزینٹیشن:

شام کی چائے پر ان مزیدار کبابوں کا چٹنی یا کیچپ کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



عید مبارک

فلیمبڈ (flambed) چکن بریسٹ

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
اورنج جوس	چار کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
شہد	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ
پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر تیز چھری کی مدد سے اس میں دونوں طرف سے گہرے کٹ لگا لیں
- پھر ان پر نمک، لال مرچ اور ادرک لہسن لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالے میں اورنج جوس، سویا ساس اور شہد کو اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں پھر چکن بریسٹ ڈال کر آنچ تیز کر دیں
- فرائی کرنے کے دوران جوس کا مکسچر چھڑکتے جائیں، اس وقت تھوڑی سی احتیاط رکھیں کیونکہ تیز آنچ پر جوس چھڑکنے سے شعلہ اوپر آئے گا اور یہ اس کی خاص تکنیک ہے۔ جس کی وجہ سے چکن بریسٹ اندر تک پک جائے گا
- چکن بریسٹ کی رنگت بدلنے پر اسے چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

باریک کٹے ہوئے پارسلے سے سجا کر گرم گرم عید ٹرالی پر پیش کریں۔



عید مبارک

اوپن سینڈوچز

اجزاء:

لمبے بن/رول	چار عدد	ٹماٹر	ایک عدد
قیمہ	200 گرام	کھیرا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	مایونیز	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چیڈر چیز	حسب پسند
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
تعداد: چار عدد

ترکیب:

- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، قیمہ، نمک اور اجوائن ڈال کر ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے لگے تو کالی مرچ چھڑکتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- بن کو اوپر سے کاٹ لیں، پیاز، ٹماٹر اور کھیرے کو باریک گول قتلوں میں کاٹ کر رکھ لیں
- قیمہ ٹھنڈا ہو جائے تو بن میں پھیلا کر رکھیں، پھر اس پر مایونیز ڈال کر اوپر سے پیاز، ٹماٹر اور کھیرے کی تہہ لگا دیں
- چیڈر چیز کو باریک پٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں اور اس پر خوبصورتی سے چیک کی شکل میں لگا دیں
- گرم اوون میں تین سے چار منٹ رکھیں تا کہ بن ہلکے سے گرم ہو جائیں اور چیز پگھلنے پر آ جائے

پریزینٹیشن:

گرم گرم اوون سے نکال کر اس پر باریک کٹا ہوا تازہ پارسلے چھڑک دیں۔ اسے ٹی گارلک مایو کے ساتھ پیش کریں۔



عید مبارک

ویجیٹیبل شاورما اور کھیرے کی لسّی

اجزاء:

آلو	تین عدد درمیانے	املی کا رس	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	کڑی پتے	حسب پسند
کشمیری لال مرچ	ایک عدد	پیٹا بریڈ	دو سے تین عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	3-4 کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد

ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر چھل لیں اور ان کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- لال مرچ کو دھو کر آدھی پیالی پانی میں ابالیں اور لہسن اور زیرے کے ساتھ پیس لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں کڑی پتے اور ہری مرچوں کو کڑکڑا لیں، پھر اس میں پسے ہوئے مصالحے کو اچھی طرح بھونیں
- خوشبو آنے پر اس میں کٹے ہوئے آلو ڈال کر ملائیں اور نمک اور املی کا رس ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

کھیرے کی لسی بنانے کے لئے:

دو عدد کھیروں کو چھیل کر باریک کاٹ لیں اور بلینڈر میں ڈال دیں، ایک پیالی دہی کو تھوڑی تھوڑی کر کے ڈالیں اور بلینڈ کریں۔ پھر اس میں آدھی پیالی دودھ، حسب ذائقہ نمک، ایک چوتھائی چائے کا چمچ پسی ہوئی کالی مرچ اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر بلینڈ کریں۔ تھوڑی سی کٹی ہوئی برف شامل کر کے گلاسوں میں نکال لیں۔

پریزینٹیشن:

پیٹا بریڈ کو درمیان سے دو حصّوں میں کاٹ لیں اور ہر حصّے کو بیچ سے اس طرح کاٹیں کہ پاکٹ سی بن جائے۔ اس میں تیار کئے ہوئے آلوؤں کو ڈال دیں اور اس مزیدار شاورما کا کھیرے کی لسّی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



عید مبارک

اسپیگھیٹی کباب

اجزاء:

اسپیگھیٹی	100 گرام	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چکن	200 گرام	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
گاجر	ایک عدد	انڈے کی سفیدی	دو عدد
ہری پیاز	دو سے تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- اسپیگھیٹی کو ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ تک ابالیں پھر چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ گاجر اور ہری پیاز کو دھو کر باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- چکن کو صاف دھو کر ادرک لہسن لگا کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں پھر درمیانی آنچ پر پکا کر چکن کا اپنا پانی خشک کر لیں
- چاپر میں ڈبل روٹی کے سلائس اور چکن کی بوٹیوں کو ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے پیس کر چورا کر لیں
- اس مکسچر میں چوپ کئے ہوئے گاجر، ہری پیاز، اسپیگھیٹی، سرکہ، سویا ساس، انڈے کی سفیدی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- حسب پسند شیپ کے کباب بنا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہرے فرائی کر لیں

گارلک ڈپ بنانے کے لئے :

- آدھی پیالی مایونیز میں آدھا چائے کا چمچ مسٹرڈ پیسٹ، ایک چوتھائی چائے کا چمچ خشک لہسن کا پاؤڈر اور تھوڑا سا تازہ یا خشک پارسلے ڈال کر ملا لیں۔

پریزینٹیشن:

ان غذائیت سے بھرے مزیدار کبابوں کو گارلک ڈپ کے ساتھ پیش کریں۔



عید مبارک

فونڈینٹ کیک

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی
چینی	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین عدد
بیکنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
مارجرین یا مکھن	200 گرام

فونڈینٹ کے اجزاء:

انڈے کی سفیدی	تین عدد
چینی	چار پیالی
جیلاٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
کارن فلار	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: سات سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں، انڈے کی سفیدیوں کو علیحدہ پھینٹ لیں پھر ان میں زردی ملا کر پھینٹیں۔ چینی کو پیس کر مارجرین یا مکھن کے ساتھ ملا کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ کریم کی طرح کی آئسنگ بن جائے (اس میں سے چار کھانے کے چمچ آئسنگ علیحدہ کر کے رکھ لیں)
- میدہ، انڈے اور بٹر کریم کو لکڑی کے چمچ کی مدد سے ملا لیں اور کیک بنانے والے سانچے میں ڈال کر ہموار کر لیں
- 180°C ڈگری سینٹی گریڈ پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں رکھیں اور تیس سے پینتیس منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- اس دوران فونڈینٹ تیار کر لیں، اس کے لئے انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے پسی ہوئی چینی شامل کر کے پھینٹتی جائیں
- جیلاٹن کو تین کھانے کے چمچ گرم پانی میں ڈال کر پکا لیں اور اسے پھینٹ کر سفیدی کے مکسچر میں ملا لیں۔ صاف خشک چاپنگ بورڈ پر رکھ ہتھیلیوں کی مدد سے گوندھیں اور حسب ضرورت کارن فلار چھڑکتے جائیں۔ گوندھتے ہوئے جب نرم سا ہو جائے اور اس پر چمک نظر آنے لگیں تو پلاسٹک میں لپیٹ کر ائیر ٹائٹ ڈبے میں بند کر کے رکھ دیں
- کیک کو مکمل ٹھنڈا ہونے پر سانچے سے نکالیں اور اس پر چوڑی چھری کی مدد سے محفوظ کی ہوئی بٹر آئسنگ پھیلا کر لگا دیں
- پھر تیار کئے ہوئے فونڈینٹ میں حسب پسند فوڈ کلر کے چند قطرے ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے چاپنگ بورڈ پر رکھ کر نان اسٹک پلاسٹک کے بیلن سے روٹی کی طرح بیلیں (کم از کم کیک سے دگنی لمبائی چوڑائی میں) اسے بیلن پر رول کرتے ہوئے اٹھائیں اور کیک کے ایک کنارے پر رکھ کر احتیاط سے رول کو کھولتے ہوئے دوسرے کنارے پر لے جائیں۔ کیک پر بٹر کریم لگی ہوئی ہونے کی وجہ سے یہ اچھی طرح چپک جائے گا

پریزینٹیشن:

اس کو حسب پسند فونڈینٹ کے پھولوں سے سجائیں اور عید پر مہمانوں کا دل موہ لیں۔ خیال رہے کہ اس کو روم ٹمپریچر پر رکھیں ورنہ سخت ہو جائے گا۔



عید مبارک

گلاب کھیر

اجزاء:

دودھ	ایک لیٹر
چاول	آدھی پیالی
چینی	ایک پیالی
کھویا	آدھی پیالی
بادام پستے	آدھی پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
عرق گلاب	ایک چائے کا چمچ
گلابی فوڈ کلر	ایک چٹکی

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے بھگو دیں، پھر پانی سے نکال کر پھیلا کر خشک کر لیں۔ بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھلکا نکال لیں اور کاغذ پر پھیلا کر اچھی طرح خشک کر لیں
- دودھ کو ابالنے رکھ دیں اور ابال آنے پر اس کو ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں تا کہ گاڑھا ہو جائے
- چاولوں کو اچھی طرح خشک کر کے الائچی اور بادام پستوں کے ساتھ گرائنڈر میں باریک پیس لیں
- چاولوں کے مکسچر میں تھوڑا تھوڑا کر کے آدھی پیالی ٹھنڈا دودھ ڈالتے ہوئے ملا لیں
- پھر اس کو ابلتے ہوئے دودھ میں ڈالیں اور تھوڑی سی آنچ تیز کر کے چمچ چلاتے جائیں
- جب کھیر گاڑھی ہونے پر آ جائے تو اس میں چینی، فوڈ کلر اور چورا کیا ہوا کھویا ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- حسب پسند گاڑھی ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور اس میں عرق گلاب شامل کر لیں

پریزینٹیشن:

اچھی طرح ٹھنڈی کر لیں اور گلاب کے پھول کی پتیوں سے سجا کر پیش کریں۔



دسترخوانِ خاص

چکن حلیم

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	ایک کلو	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
حلیم کے گیہوں	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چنے کی دال	ایک پیالی	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
جو	آدھی پیالی	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
مونگ کی دھلی دال	دو کھانے کے چمچ	دہی	ایک پیالی
مسور کی دال	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند
ماش کی دال	دو کھانے کے چمچ	پودینہ (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	ادرک (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	فرائی کی ہوئی پیاز	حسب پسند
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی	لیموں	حسب پسند
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	حسب پسند
		ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دو سے ڈھائی گھنٹے پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ افراد: چھ سے سات عدد

ترکیب:

- گیہوں اور جو کو دھو کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں پھر ان میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- تمام دالوں کو علیحدہ دھو کر ایک گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھیں اور ابال کر گلا لیں
- ڈالڈا VTF بناسپتی کو تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں، اسی پین میں ادرک لہسن کو ہلکا سا فرائی کر کے چکن شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکائیں
- چکن اپنے ہی پانی میں گلنے پر آجائے تو لال مرچ، زیرہ، دھنیا، ہلدی اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور اس میں گلا کر رکھے ہوئے گیہوں اور دالیں شامل کر دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر گوشت مکمل گلنے تک پکائیں پھر حلیم گھوٹنے والے چمچ یا کسی بھاری چمچ کی مدد سے خوب اچھی طرح اتنا گھوٹیں کہ گوشت اور اناج یکجان ہو جائے
- اگر زیادہ گاڑھا محسوس ہو تو دو پیالی گرم پانی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے تھوڑا سا ڈالڈا VTF بناسپتی گرم کر کے ڈالیں اور سجانے والے اجزاء کے ساتھ پیش کریں۔



کھجور چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	املی کا گودا	آدھی پیالی
کھجور	ایک پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار عدد

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر خشک کرنے رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں اور کھجوروں کو دھو کر بیج نکال کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں چکن کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں پیاز اور ادرک لہسن کو ڈال کر فرائی کریں، دو سے تین منٹ بعد اس میں کھجوروں کو ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں اور اس مکسچر کو ٹھنڈا کر کے بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- پھر اس مکسچر کو پین میں ڈال کر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈالیں اور ساتھ ہی نمک اور لال مرچ شامل کر کے اسے اچھی طرح ملا لیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ پکا کر اس میں املی کا گودا، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند شیر مال یا تافتان کے ساتھ پیش کریں۔



صحت کا خزانہ

میکسیکن ہاٹ چلی سوپ

اجزاء:

چکن کی یخنی	تین سے چار پیالی	ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی
چکن	ایک پیالی	سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
لال لوبیا	آدھی پیالی	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
لہسن	دو سے تین جوئے	کارن فلار	3-2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو پیسٹ	آدھی پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- سب سے پہلے یخنی بنانے کے لئے پین میں آدھا کلو چکن کی ہڈیوں کو آٹھ سے دس پیالی پانی کے ساتھ ابالنے رکھیں، ہلکی آنچ پر اتنی دیر ابالیں کہ پانی تقریباً چار سے چھ پیالی رہ جائے۔ یخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں
- لوبیا کو دھو کر آدھا گھنٹہ گرم پانی میں بھگو دیں پھر ابال کر اچھی طرح گلا لیں، چکن کو ابال کر ریشہ کر لیں، لہسن کو باریک کچل لیں
- ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ایک منٹ ہلکا سا گرم کر کے اس میں لہسن ڈالیں اور ایک منٹ فرائی کریں، پھر لوبیا، چکن اور یخنی شامل کر لیں
- نمک، سفید مرچ، ٹماٹو پیسٹ، ٹماٹو کیچپ، سرکہ اور چلی ساس ڈالیں اور ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکنے دیں
- کارن فلار کو (چار کھانے کے چمچے پانی میں گھول کر) آہستہ آہستہ ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنے

پریزینٹیشن:

پیالوں میں ڈال کر گرم گرم پیش کریں اور اس غذائیت سے بھرپور چٹپٹے سوپ کا لطف اٹھائیں۔



صحت کا خزانہ

نوڈلز باسکٹ

اجزاء:

چائنیز نوڈلز (ابلے ہوئے)	دو پیالی	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چکن بریسٹ	ایک عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز	دو عدد	کارن فلار	تین کھانے کے چمچ
گاجر	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
شملہ مرچ	ایک عدد		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر خشک کر لیں اور دونوں طرف کٹس لگا کر لہسن، نمک، سفید مرچ، کالی مرچ، سویا ساس اور سرکے کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- ہری پیاز، گاجر اور شملہ مرچ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور چکن کے میرینیشن میں ڈال کر رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن گل جائے اور اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اتار کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں تیز آنچ پر چکن کو فرائی کریں اور سنہری ہونے پر اس میں کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر فرائی کر لیں
- پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ کارن فلار چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- باسکٹ بنانے کے لئے ابلے ہوئے نوڈلز کو کچن ٹاول سے اچھی طرح خشک کر لیں اور اس پر کارن فلار چھڑک کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں
- آسانی سے باسکٹ بنانے کے لئے مفن ٹرے میں تھوڑے تھوڑے نوڈلز بھر دیں جن کے درمیان میں جگہ خالی چھوڑ دیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں اس ٹرے کو رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں۔ ٹھنڈے ہونے پر سانچے سے نکال لیں، پھر کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان کو سنہرے فرائی کر لیں

پریزینٹیشن:

پیش کرتے ہوئے چکن اور سبزیوں کے مکسچر کو اس میں بھر کر چٹنی اور ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔



کومبو رائیپیز

میکسیکن چلی چکن ود میکسیکن رائس

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی
ٹماٹو کیچپ	دو پیالی
شملہ مرچ	دو عدد درمیانی
تازہ لال مرچ باریک کٹی ہوئی	10-8 عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

میکسیکن رائس کے اجزاء:

چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
مکئی کے دانے (ابلے ہوئے)	دو پیالی
تازہ لال مرچ (باریک کٹی ہوئی)	12-10 عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کو لہسن، نمک، سرکہ اور سفید مرچ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں، چکن کو تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- ٹماٹر پیسٹ اور کیچپ ڈال کر پانچ منٹ پکائیں
- پھر شملہ مرچ اور کٹی ہوئی لال مرچیں ڈال کر تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر رکھ کر اتار لیں

میکسیکن چلی چکن کی ترکیب:

- بڑے پین میں ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں چاولوں کو ابال لیں، چھلنی میں چھان کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے ٹرے پھیلا کر ڈھک کر رکھیں تا کہ نمی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا گرم کر کے لہسن کو ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس میں مکئی کے دانے ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے فرائی کر لیں
- چاول ڈال کر اچھی طرح گرم ہونے تک فرائی کریں، پھر سفید مرچ اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزینٹیشن:

ہری پیاز اور بے بی کارن سے سجا کر میکسیکن چکن کو میکسیکن رائس کے ساتھ پیش کریں۔



کومبو ریسیپیز

سیسیمی چکن اور بٹر رائس

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	ہری پیاز	دو سے تین عدد
تل	دو کھانے کے چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اویسٹر ساس	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
گاجر	دو عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک چوتھائی پیالی
شملہ مرچ	ایک عدد		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کی لمبی سلائسز کاٹ لیں، اسی طرح گاجر، ہری پیاز اور شملہ مرچ کی بھی باریک سلائسز کاٹ کر رکھ لیں، تل کو ہلکا سا بھون لیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں، سب سے پہلے چکن اور نمک ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں اور سنہری ہونے پر نکال لیں
- پھر فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں ادرک لہسن اور ہری پیاز ڈالیں، ہلکی سی فرائی کر کے اس میں گاجر اور شملہ مرچ ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں نمک اور فرائی کی ہوئی چکن ڈالیں اور ساتھ ہی کارن فلار (تین سے چار چمچ ٹھنڈے پانی میں گھول کر) شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر پکا کر گاڑھا کر لیں اور اس میں سویا ساس، اویسٹر ساس اور تل ڈال کر آنچ تیز کر دیں اور دو سے تین منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

بٹر رائس بنانے کے لئے:

- دو پیالی چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں، پھر پین میں چار کھانے کے چمچ مکھن کو ہلکا سا پگھلا لیں اور اس میں چاول ڈال کر ملائیں۔ پھر انھیں ہلکی آنچ پر دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔ اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکال لیں

پریزینٹیشن:

سیسیمی چکن کو گرم گرم ڈش میں نکال کر بٹر رائس کے ساتھ مزہ لیں۔



انڈے چھولے

اجزاء:

سفید چنے	ایک پیالی	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار عدد	دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3-4 عدد
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: ایک سے دو گھنٹے
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چنوں کو اچھی طرح دھو کر آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ڈال دیں اور ایک سے دو گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں، دوبارہ دھو کر تین سے چار پیالی صاف پانی ڈال کر اتنی دیر اُبالیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔ انڈوں کو ابال کر چھیل لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- پھر ادرک لہسن اور کالی مرچ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور چنے ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- دو پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں۔ انڈوں کو ثابت یا دو ٹکڑے کر کے ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



کوکونٹ چکن بریانی

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	چھ کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چاول	دو پیالی	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

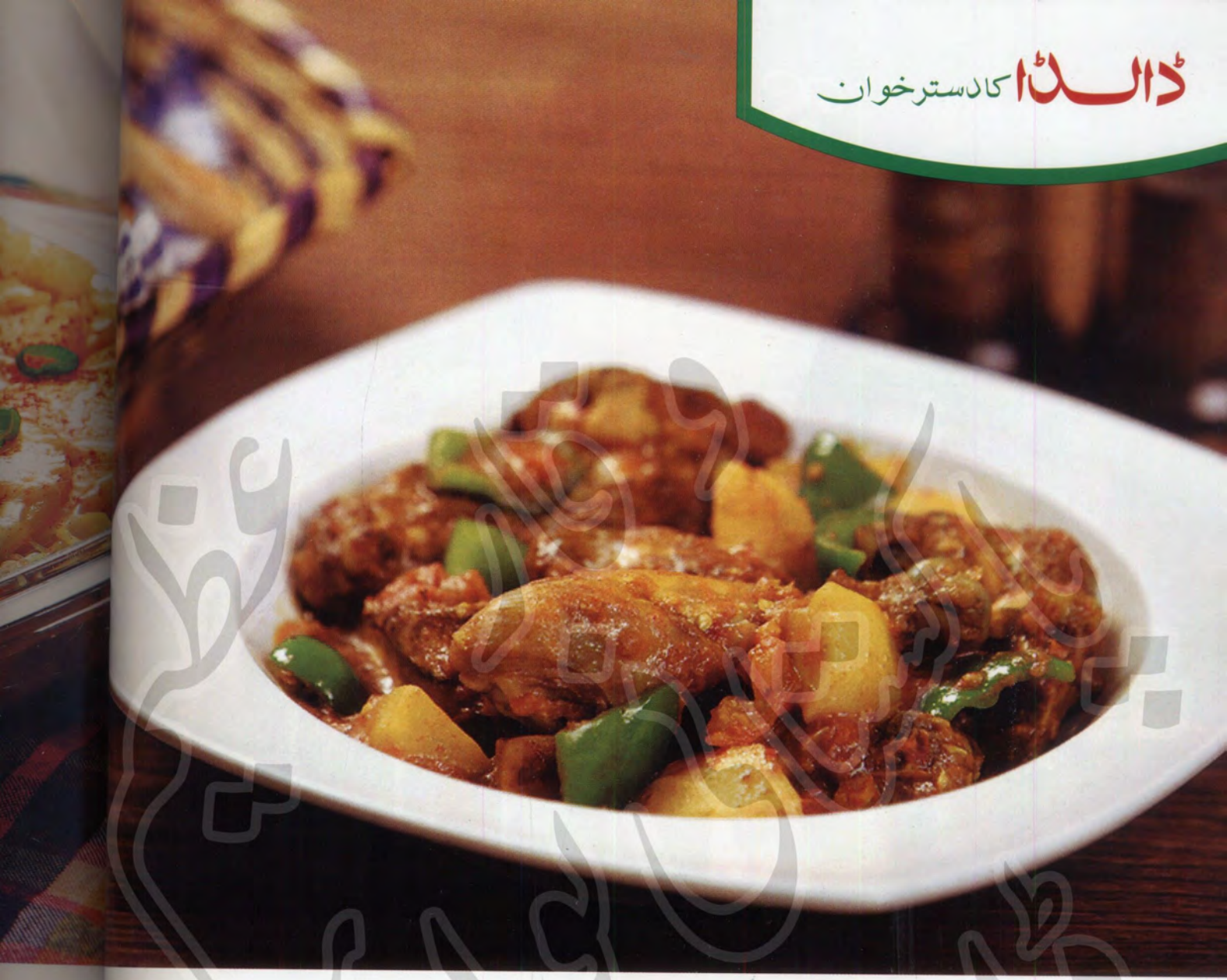
- چاولوں کو دھو کر بھگو دیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ چکن کو دھو کر رکھ لیں
- ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں چاولوں کو ایک کنی ابال کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں ادرک لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں چکن ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- چکن گلنے پر آجائے تو اس میں ناریل، نمک، لال مرچ، زیرہ، گرم مصالحہ، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں، تلی ہوئی پیاز اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس پر ابلے ہوئے چاول پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے دودھ ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں اور اچھی طرح ملا لیں

پریزینٹیشن:

خوبصورتی سے سجا کر پلیٹ میں نکالیں اور سلاد کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ:

اس ڈش کو زیادہ مزیدار بنانے کے لئے تازہ ناریل کو کش کر کے استعمال کریں۔



اومانی چکن

اجزاء:

چکن	ایک کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
آلو	تین عدد درمیانے	پودینہ	حسب پسند
شملہ مرچ	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر خشک کرنے کے لئے چھلنی میں رکھ لیں۔ آلو اور شملہ مرچ کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- ادرک لہسن کو کچل کر اس میں نمک، ہلدی، لال مرچ، سویا ساس اور کارن فلار ڈال کر ملائیں اور چکن کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں پسا ہوا ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں باریک کٹے ہوئے ٹماٹر، آلو، نمک اور چلی ساس ڈال کر ڈھک دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور شملہ مرچ، لیموں کا رس اور باریک کٹا ہوا پودینہ ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر سات سے آٹھ منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزینٹیشن:

ڈش میں نکال کر اس منفرد چکن کا لطف اٹھائیں۔



پوٹیٹو چکن کیسیرول

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	آدھا کلو	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
آلو	ایک کلو	کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	تین کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	مایونیز	3-2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو پیسٹ	تین کھانے کے چمچ	یخنی	آدھی پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کا چمچ
فریش کریم	ایک پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
چیڈر چیز	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: پنتیس سے چالیس منٹ
بیک کرنے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو پانچ سے سات منٹ ابال کر چھیل لیں اور موٹے قتلے کاٹ کر رکھ لیں، چکن کی بوٹیوں کو صاف دھو کر نمک اور ادرک لہسن ڈال کر ایک پین میں ڈالیں اور اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چیز کو کش کر کے رکھ لیں، کریم اور مایونیز کو ملا کر رکھ لیں
- ساس تیار کرنے کے لئے مارجرین یا مکھن کو پین میں ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ٹماٹر کا پیسٹ اور یخنی شامل کر دیں
- چولہے سے اتار کر اس میں کالی مرچ، کٹی ہوئی لال مرچ اور اجوائن ملا لیں
- اوون پروف کیسیرول ڈش میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل لگا کر اس پر ساس پھیلا کر ڈالیں، پھر چکن کی بوٹیاں اور آلو کے قتلے ڈال کر اس پر کریم اور مایونیز کا پیسٹ ڈالیں اور اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- اس پورے عمل کو دوبارہ سے دہرالیں، یعنی کہ تمام چیزوں کی ایک تہہ اور لگالیں اور آخر میں ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے 180°C پر بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر کٹی ہوئی لال مرچ اور اجوائن چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔



پران کوفتہ کڑاہی

اجزاء:

جھینگے	آدھا کلو	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	ڈبل روٹی کا چورا	4-3 کھانے کے چمچ
ٹماٹر	چار عدد درمیانے	انڈا	ایک عدد
ثابت لال مرچ	2 سے 3 عدد	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ہلدی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: چالیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے رکھ دیں پیاز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں، زیرہ اور لال مرچوں کو توے پر ہلکا سا بھون لیں
- جھینگوں کو پین میں ڈال کر تین سے چار جوئے لہسن کے ساتھ ملتے رکھیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر ابالیں کہ ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر اس میں لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر انھیں چاپر میں گدرا پیس لیں اور ان میں ایک پیاز، نمک، ڈبل روٹی کا چورا اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، کڑاہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور کوفتوں کو ہلکا سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** (کڑاہی میں سے) ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں باریک کٹا ہوا لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکا سنہرا ہونے تک فرائی کریں، پسی ہوئی لال مرچیں، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہلدی ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور کوکونٹ ملک شامل کر دیں
- ابال آنے پر اس میں فرائی کئے ہوئے کوفتے اور نمک ڈالیں اور ہلکی آنچ پر حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



ٹوسٹ کباب

اجزاء:

چکن	200 گرام	ہری مرچیں	دو عدد
ڈبل روٹی کے سلائس	آٹھ سے دس عدد	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مایونیز	چار کھانے کے چمچ
کٹے ہوئے	تین سے چار عدد	انڈا	ایک عدد
ہلدی	ایک عدد چھوٹی	دودھ	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ	آدھی پیالی	زردے کا رنگ	ایک چٹکی
لال مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ
تعداد: چار سے پانچ عدد

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر ایک پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھیں، تیز آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آجائے تو اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں اور اس میں لہسن اور پیاز ڈال دیں
- اتنی دیر پکائیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے اور پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے۔ تھوڑی سی ٹھنڈی ہونے پر چکن کو ہڈی سے علیحدہ کر لیں اور چھوٹی چھوٹی بوٹیاں کر لیں
- ایک پیالے میں مایونیز ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا شامل کریں۔ پھر نمک، کالی مرچ، کش کی ہوئی گاجر اور چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پانچ سے سات منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو حسب پسند شیپ میں کاٹ لیں اور ایک سلائس پر تیار کیا ہوا مکسچر لگا کر اس پر دوسرا سلائس رکھ کر سینڈوچ کی طرح بند کر دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر دو سے تین منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں
- انڈے کو پھینٹ کر اس میں زردے کا رنگ اور دودھ ملا لیں اور سینڈوچز کو اس مکسچر میں ڈبوتے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں

پریزینٹیشن:

ان مزیدار اور آسانی سے بننے والے ٹوسٹ کباب کو شام کی چائے پر یا بچوں کے لنچ باکس کے لئے بنایا جا سکتا ہے۔



ٹیمریںڈ چکن

اجزاء:

چکن	ایک کلو	املی کا گودا	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	بیسن	تین کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
ٹماٹر	چار عدد درمیانے		
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پیاز اور ناریل کو توے پر بھون کر نکال لیں اور گرم توے پر بیسن کو بھی ہلکا سا گرم کر لیں
- ٹھنڈی ہونے پر پیاز اور ناریل کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں
- ٹماٹر کے قتلے کاٹ کر رکھ لیں، چکن کے ٹکڑوں کو صاف دھو کر رکھ لیں
- پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور اس میں پسی ہوئی پیاز شامل کر کے اتنی دیر فرائی کہ وہ ہلکی گلابی ہو جائے
- اس میں چکن کے ٹکڑے ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے کر ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- جب چکن کا پانی نکلنے لگے تو اس میں ٹماٹر، نمک، کالی مرچ، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں۔ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں تو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- ساتھ ہی بھنا ہوا بیسن اور املی کا گودا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

اس مزیدار چکن کی ڈش کو زعفرانی چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



لوکی کی بریانی

اجزاء:

لوکی (لمبی والی)	آدھا کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
قیمہ	100 گرام	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چاول	ڈھائی پیالی	ٹماٹر	تین عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ	دہی	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	پودینے کے پتے	چھ سے آٹھ
پیاز	تین عدد درمیانی	زردے کا رنگ	ایک چٹکی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	دودھ	آدھی پیالی
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بنا سپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: تین سے چار

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ ایک پیاز کو باریک کاٹ کر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا سپتی میں سنہری فرائی کریں
- اس میں ایک ٹماٹر، ادرک لہسن، لال مرچ، دھنیا اور زیرہ تمام ایک چائے کا چمچ ڈال دیں، قیمہ ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور ڈھک کر پکنے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے پھر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا VTF بنا سپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں دو پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں۔ اس میں ٹماٹر، ادرک لہسن، لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور زیرہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر گل جائیں
- اس دوران لوکی کو چھیلیں اور احتیاط سے اندر کا گودا نکال لیں اور لوکی میں بھنا ہوا قیمہ بھر دیں۔ پھر گودے کو ٹماٹر والے مصالحے میں ڈالیں اور بھون کر اس میں لوکی کو رکھیں اور اوپر سے پھینٹی ہوئی دہی اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ بھگو کر رکھیں، پھر نمک اور پودینے کے پتے پانی میں ڈال کر ابالیں اور اس میں چاول ڈال کر ایک کنی ابال لیں
- چاولوں کو چھان کر چکنے کئے ہوئے پین میں آدھے چاول پھیلا کر ڈالیں اس پر لوکی والا مصالحہ ڈالیں، پھر چاول ڈال کر آخر میں زردے کا رنگ ملا ہوا دودھ ڈال دیں
- اس پین کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں

لوکی کا رائتہ بنانے کے لئے : ایک پیالی کش کی ہوئی لوکی کو درمیانی آنچ پر پھیلے ہوئے فرائنگ پین میں رکھ کر اس کا اپنا پانی خشک کر لیں، ٹھنڈی ہونے پر ایک پیالی پھینٹی ہوئی دہی میں ملائیں اور اس میں نمک، کالی مرچ اور آدھا چائے کا چمچ چینی ڈال دیں۔ دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں آدھا چائے کا چمچ زیرہ، ایک جوا کٹا ہوا لہسن اور دو لال مرچوں کو فرائی کر کے بگھار لگا دیں۔

پریزینٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے اوپر کے چاولوں کو احتیاط سے نکالیں اور لوکی کو اٹھا کر علیحدہ رکھ دیں، پھر چاولوں کو مصالحے کے ساتھ اچھی طرح ملا کر نکال لیں۔ قیمہ بھری ہوئی لوکی کو تیز چھری کی مدد سے قتلوں میں کاٹیں اور بریانی کو سجا کر لوکی کے رائتے کے ساتھ پیش کریں۔



وائٹ چکن اِن چیز

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	چیڈر چیز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز	دو عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	شملہ مرچ	ایک عدد درمیانی
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	تازہ چھوٹی لال مرچ	تین سے چار عدد
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	3-4 کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چوکور بوٹیاں کاٹ لیں اور اس پر آدھا کھانے کا چمچ لہسن، آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ اور نمک لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پیاز کو باریک چوپ کر لیں، شملہ مرچ، ہری پیاز اور چھوٹی لال مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ چیز کو کش کر کے رکھ لیں، ڈیڑھ سے دو پیالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر یخنی بنا لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں پھر چکن ڈال کر آنچ تیز کر دیں اور پانچ سے سات منٹ تک فرائی کر کے نکال لیں۔ چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں ہری پیاز اور شملہ مرچ ڈال دیں
- اسی پین میں چوپ کی ہوئی پیاز کو دو سے تین منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی لہسن بھی شامل کر دیں
- خوشبو آنے پر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں پھر تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی ڈالتے ہوئے لکڑی کے چمچ سے ملا لیں تا کہ گٹھلیاں نہ بننے پائیں
- گاڑھا ہونے سے پہلے چولہے سے اتار لیں اور اس میں فرائی کی ہوئی چکن، کش کیا ہوا چیز اور لال مرچیں ڈال کر دو سے تین منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- گرم گرم ڈش میں نکال کر اس پر کریم ڈال دیں

پریزینٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو پیش کرنے کے وقت ہی بنائیں اور ابلے ہوئے چاولوں یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔



پوٹیٹو پزا

اجزاء:

آلو (ابال کر میش کئے ہوئے)	دو عدد درمیانے
میدہ	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
انڈا	ایک عدد
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
یخنی	6-4 کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ان تمام چیزوں کو ملا کر گوندھ لیں اور ڈھک کر بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں۔

ٹاپنگ کے اجزاء:

قیمہ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
چیڈر چیز	ایک پیالی
ٹماٹو پیسٹ	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں چیڈر چیز کے علاوہ تمام چیزوں کو ڈال کر پکنے رکھ دیں
- جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھونیں اور کش کیا ہوا چیز ملا کر چولہے سے اتار لیں
- گندھے ہوئے میدے کو دوبارہ سے گوندھ کر آدھی انچ موٹی روٹی بیلیں اور چکنے کئے ہوئے پزا پین میں لگائیں
- اوپر سے قیمہ پھیلا کر ڈالیں اور بیس منٹ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180C پر پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- اوون نہ ہونے کی صورت میں توے کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور پزا پین کو اس پر رکھ کر اوپر سے اچھی طرح ڈھک دیں۔ توے پر پکانے کی صورت میں تیس سے پینتیس منٹ درکار ہوں گے

پریزینٹیشن:

شام کی چائے پر گرم گرم پیش کریں، یہ آلو کے مزیدار ذائقے والا پزا بچوں کو بہت پسند آئے گا۔



پران تکّہ اور ٹماٹو رائس

اجزاء:

بڑے جھینگے	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- جھینگوں کو اچھی طرح صاف دھو کر ان پر اندر کی طرف سے ہلکے ہلکے کٹ لگا لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، لیموں کا رس اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور جھینگوں کو اس سے میرینیٹ کر لیں
- زیادہ دیر میرینیٹ کر کے رکھنے سے زیادہ ذائقہ دار بنیں گے۔ پھر فرائنگ پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور جھینگوں کو ڈال کر آنچ تیز کر دیں
- پانچ سے سات منٹ فرائی کر کے نکال لیں کیونکہ زیادہ پکانے سے جھینگے سخت ہو جائیں گے

ٹماٹو رائس بنانے کے لئے :

- دو پیالی چاولوں کو دھو کر پندرہ منٹ کے لئے بھگو کر رکھیں، پھر پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اس میں تین سے چار جوئے باریک کٹے ہوئے لہسن کو کڑا کڑا لیں۔ اس میں تین کھانے کے چمچ ٹماٹر کا پیسٹ، نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی چاولوں کو پانی سے نکال کر شامل کر دیں۔ اچھی طرح بھون کر ڈھائی پیالی پانی ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر پکا کر پانی خشک کر لیں۔ ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

پریزینٹیشن:

ان پرانز تکّوں کو ٹماٹو رائس کے پیش کرنے سے ان کا لطف دوبالا ہو جائے گا۔



کوکونٹ ٹارٹ

اجزاء:

میدہ	دو پیالی
انڈے	دو عدد
چینی	ڈیڑھ پیالی
پسا ہوا ناریل	ایک پیالی
کارن فلار	دو چائے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ونیلا ایسنس	دو چائے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	100 گرام

تیاری کا وقت: چالیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

ترکیب:

- سب سے پہلے ٹارٹ بنانے کے لئے میدے کو چھان کر اس میں بیکنگ پاؤڈر ملا لیں
- پھر اس میں چار کھانے کے چمچ چینی پیس کر ڈالیں اور ساتھ ہی ایک چائے کا چمچ ونیلا ایسنس، انڈوں کی زردی اور ٹھنڈا مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلکے ہاتھ سے گوندھ لیں
- اس کو آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر نکال کر بیلیں اور کٹر کی مدد سے گول کاٹ کر مفن پین میں لگا لیں
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ سخت ہو جائے پھر اس میں پسی ہوئی چینی ڈال کر پھینٹیں
- آخر میں اس میں ناریل، کارن فلار اور ونیلا ایسنس ڈال کر ملائیں اور تیار کئے ہوئے پین میں بھر دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کریں اور اس کو پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم اوون سے نکال کر پیش کریں اور چاہیں تو ائیر ٹائٹ ڈبے میں بھر کر دو سے تین دن کے لئے محفوظ کر لیں۔



گولڈن ونیلا کیک

اجزاء:

میدہ	تین پیالی
چینی	دو پیالی
انڈے	چار عدد
دودھ	ایک پیالی
ڈالڈا VTF بنا سپتی	تین چوتھائی پیالی

بٹر کریم آئسنگ کے اجزاء:

مکھن	ایک پیالی
چینی	ساڑھے تین سے چار پیالی
دودھ	آدھی پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ

تیاری کا وقت:	تیس سے پینتیس منٹ
بیکنگ کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ
افراد:	آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- میدے کو چھان کر رکھ لیں، کیک کے تین سانچوں کو چکنا کر کے رکھ لیں
- بڑے پیالے میں ڈالڈا VTF بنا سپتی ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنی دیر پھینٹیں کہ کریم کی شکل میں آجائے۔ اس میں تھوڑی تھوڑی چینی ڈال کر پھینٹیں
- پھر اس میں ایک ایک کر کے انڈے شامل کرتے ہوئے پھینٹیں۔ میدے کے چار حصے کر لیں اور ایک ایک حصے کو ڈالتے ہوئے ساتھ میں تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتے جائیں
- تیار کئے ہوئے آمیزے کو تین حصّوں میں کر کے ہر کیک پین میں ڈال دیں اور 180°C پر بیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر ٹھنڈے ہونے پر کیک کو سانچوں سے نکال لیں، نیچے دیے گئے طریقے سے بٹر کریم آئسنگ تیار کر لیں اور دو کیک پر پھیلا کر لگائیں
- دونوں کیک کو ایک دوسرے پر رکھ کر اوپر سے تیسرا کیک رکھ دیں اور کناروں پر بھی صفائی سے آئسنگ لگا دیں
- پھر آئسنگ کو پائپنگ بیگ میں ڈال کر اوپر والے حصّے کو خوبصورتی سے سجا لیں

بٹر کریم آئسنگ بنانے کے لئے:

- مکھن میں ڈیڑھ پیالی پسی ہوئی چینی، دودھ اور ونیلا ایسنس ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے خوب اچھی طرح پھینٹیں پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے دو پیالی پسی ہوئی چینی شامل کرتے ہوئے پھینٹ لیں۔ چاہیں تو حسب پسند چند قطرے لیمن فوڈ کلر ڈال کر ملا لیں، آئسنگ تیار ہے

پریزینٹیشن:

اچھی طرح ٹھنڈا کر کے عید ٹرالی پر مہمانوں کو پیش کریں۔



لیمن مورینگ پائی

اجزاء:

میدہ	ڈھائی پیالی
نمک	چٹکی بھر
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
پسی ہوئی چینی	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بنا سپتی	تین چوتھائی پیالی

تیاری کا وقت:	پچیس سے تیس منٹ
بیکنگ کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ
افراد:	چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- کسی کھلے منہ کے برتن یا پلیٹ میں ڈالڈا VTF بنا سپتی ڈال کر کانٹے کی مدد سے ہلکا سا پھینٹ لیں اور اتنی دیر فریج میں رکھیں کہ اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے
- میدہ میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر ایک پیالے میں چھان لیں پھر اس میں نمک اور ڈالڈا VTF بنا سپتی ڈال کر دو کانٹوں کی مدد سے مکس کریں
- درمیان میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ٹھنڈا یخ پانی ایک ایک چمچ کر کے ڈالتے جائیں تاکہ وہ گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے
- خیال رہے کہ یہ سارا عمل ٹھنڈی جگہ پر کریں اور اس آٹے کو دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نو انچ کے پائی بنانے والے سانچے میں ہلکا سا خشک میدہ چھڑک لیں اور گندھے ہوئے آٹے کی بارہ انچ کی روٹی بیل لیں اور بہت احتیاط سے سانچے میں لگا لیں (اس کو سانچے میں اچھی طرح نیچے تک دبا کر لگائیں گے تو یہ پوری طرح فٹ ہو جائے گی)۔ اگر تھوڑے سے کنارے باہر رہ جائے تو تیز چھری کی مدد سے تراش کر سانچے کے برابر کر لیں
- اس پائی کو پہلے بغیر فلنگ کے بیک کیا جاتا ہے اور اسے پھولنے سے بچانے کے لئے اس میں کوئی بھی اناج (چاول یا لوبیا) بھر دیں
- اوون کو 180C پر بیس منٹ پہلے گرم کر کے اس سانچے کو اس میں رکھیں اور بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں، گولڈن براؤن ہونے پر اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں

فلنگ بنانے کے لئے:

دو پیالی پانی میں ایک پیالی چینی ڈال کر پانچ منٹ پکائیں، پھر اس میں ایک چائے کا چمچ مکھن، چٹکی بھر زردے کا رنگ اور آدھی پیالی لیموں کا رس ڈال دیں۔ ایک منٹ کے بعد تین چوتھائی پیالی کارن فلار کو آدھی پیالی پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں اور ٹھنڈے کئے ہوئے پائی شیل میں ڈال دیں

مورینگ بنانے کے لئے:

چار انڈوں کی سفیدی میں ایک پیالی پسی ہوئی چینی ملا کر سخت ہونے تک پھینٹیں اور پائپنگ بیگ میں بھر لیں، پائی پر خوبصورتی سے ڈیزائین بنا لیں۔ دوبارہ سے گرم اوون میں اتنی دیر رکھیں کہ مورینگ اوپر سے سنہرا ہو جائے

پریزینٹیشن: اوون سے نکال کر اس کو نیم گرم ہی پیش کریں یا حسب پسند ٹھنڈا کر کے بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔



ریڈرز ریسپی کونٹیسٹ ونر
لاہور سے عِفّت خالد صاحبہ قرار پائی ہیں

بریڈ پزا

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائس	چھ سے آٹھ عدد	شملہ مرچ	ایک عدد چھوٹی
چکن	100 گرام	زیتون	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	سوئیٹ کارن	دو کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ	ٹماٹر	ایک عدد درمیانہ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ
تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ترکیب:

- چکن کو باریک کاٹ لیں، مشروم زاور شملہ مرچ کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں۔ اس میں لہسن اور چکن ڈال کر درمیانی آنچ پر فرائی کریں
- چکن کی رنگت تبدیل ہونے پر اس میں نمک، کالی مرچ، سوئیٹ کارن، زیتون، شملہ مرچ اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال دیں
- دو سے تین منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں اور اس میں کش کیا ہوا چیز ملا لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کر لیں اور مفن ٹرے کو برش کی مدد سے چکنا کر لیں
- مفن ٹرے کے ہر حصے میں ایک ڈبل روٹی کا سلائس اچھی طرح دبا کر لگائیں اور اس میں تیار کی ہوئی چکن کی فلنگ ڈال دیں
- آخر میں اوپر سے ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر اس ٹرے کو اوون میں پانچ سے سات منٹ یا سلائسز کے سنہرا ہونے تک رکھیں

پریزنٹیشن:

بچوں کی پارٹی میں ان غذائیت بھرے پزا کو خوبصورتی سے کٹے ہوئے تازہ پھلوں کے ساتھ پیش کریں۔

عِفّت خالد کا تعارف

آپ ڈالڈا کا دسترخوان کی مستقل قاری ہیں اکثر ان سے ای میلز اور فون پر ریسپیز کے حوالے سے ملاقات ہوتی رہی۔ آج انہوں نے اپنی آزمائی ہوئی بریڈ پزا کی ترکیب ہمارے قارئین کے لئے ارسال کی ہے۔ یقیناً آپ بھی اس سے محظوظ ہوں گے۔



ہڈیوں کی خستگی کا واحد حل

کیلشیم کے سپلیمنٹس ہرگز نہیں

کیلشیم کھائیں غذائی ذرائع سے اور دھوپ سینکیں وٹامن-D کے لئے

یک تحقیق کے مطابق یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ کیلشیم کی گولیاں اگر زیادہ کھالی جائیں تو اس سے جسم کو فائدے کے بجائے نقصان زیادہ ہوتا ہے۔ یا بھر میں 50 سال سے زائد عمر کی لاکھوں کروڑوں خواتین گولیوں کی شکل میں خوراک کی صورت میں اس خیال سے بھی کیلشیم لیتی ہیں کہ وہ ہڈیوں کو کمزور کرنے والی بیماری اوسٹیو پروسیس سے محفوظ رہ سکیں۔ تاہم تازہ ترین تحقیق بتاتی ہے کہ جو خواتین سفارش کردہ خوراک سے زائد تعداد میں کیلشیم کھاتی ہیں ان میں دل کی شریانوں کی بیماریاں لاحق ہونے کا امکان بھی بڑھ جاتا ہے۔

سویڈن میں ہونے والی تحقیق میں 61 ہزار 4 سو 43 سویڈش خواتین کا اوسطاً 19 برس تک جائزہ لیا گیا جن کی عمریں 50 برس یا اس سے زیادہ تھیں۔ اس جائزے میں یہ دیکھا گیا تھا کہ وہ خوراک اور دواؤں کی صورت میں کیلشیم کی کتنی مقدار استعمال کرتی ہیں۔ ایسی خواتین جن میں کیلشیم کی سطح کم تھی وہ اوسطاً یومیہ 572 ملی گرام کیلشیم استعمال کر رہی تھیں (یہ مقدار پنیر کی 5 قاشوں کے مساوی ہے) جبکہ سب سے زیادہ مقدار ان خواتین میں پائی گئی جو یومیہ 2137 ملی گرام کیلشیم استعمال کر رہی تھیں۔

19 برس مکمل ہونے پر ان خواتین میں سے 11 ہزار 9 سو 44 یعنی 17% کا بعد کا انتقال ہوگیا تھا۔ ان میں 3862 خواتین یعنی 32% فیصد امراض قلب میں مبتلا ہونے کے بعد چل بسی تھیں۔ ان میں 11% فیصد امراض قلب سے جبکہ 6% فیصد فالج کے باعث انتقال کرگئی تھیں۔ جو خواتین 1400 ملی گرام سے زیادہ کیلشیم لے رہی تھیں ان میں موت کا خطرہ زیادہ دیکھا گیا جبکہ گولیاں نہ کھانے والی خواتین کے مقابلے میں جان کا خطرہ کم پایا گیا تھا۔ چنانچہ اس ضمن میں برطانیہ کی فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی کی سفارش کے مطابق بالغ افراد کے جسم میں روزانہ 700 ملی گرام کیلشیم پہنچنا ضروری ہے جو یہ کیلشیم غذائی ذرائع (جن میں دودھ، پنیر اور سبز پتوں والی ترکاریاں بھی شامل ہیں) سے ہی حاصل ہوں تو بہتر ہے۔ یہی قدرتی غذائی ذرائع ہیں نہ کہ دواؤں کی صورت میں کیلشیم کے استعمال سے خون میں اس کی مقدار یکلخت بہت زیادہ ہوجاتی ہے جس کے بظاہر نقصان دہ اثرات ہوتے ہیں اگر غذا کی صورت میں اس وٹامن کو محدود مقدار میں کسی ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ استعمال کیا جاتا رہے تو یہ جسم میں جذب ہوجائے گا۔ خیال رہے کہ جن افراد کو بھوک نہیں لگتی وہ کیلشیم کی سفارش کردہ مقدار کے حصول کی ہر کوشش کریں۔

کیلشیم، وٹامن-D اور ورزش تینوں اراکین مل کر ہڈیوں کو مضبوط اور توانا کرتے ہیں۔ اگر بچپن میں ان تینوں اجزاء کے باہمی ربط کو یقینی بنالیا جائے یعنی بچے ورزش بھی کریں، دودھ بھی پئیں اور وٹامن-D سے بھرپور غذائیں بھی استعمال کرتے رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ان کے جوڑوں میں درد کی شکایت ہو یا ان کی ہڈیاں چوٹ برداشت نہ کرسکیں۔

اوسٹیو پروسیس (ہڈیوں کی بھربھراہٹ) ایسی بیماری ہے جو بڑی خاموشی سے سرایت کرتی جاتی ہے اور ہڈیاں گھلتی چلی جاتی ہیں۔ اوسٹیوآرتھرائٹس بھی کیلشیم اور وٹامن-D کی وافر مقدار نہ ملنے کی وجہ سے جڑ پکڑتی ہے۔

کیلشیم کیا ہے؟ یہ ایسا معدنی جزو ہے جس کا 99% فیصد حصہ اعضاء ہڈیوں اور دانتوں کی صحت پر ہے۔ متوازن غذا سے قدرتی ذرائع کے مطابق کیلشیم کا بڑا حصہ دستیاب ہوجاتا ہے۔ ڈیری مصنوعات اس معدنی جزو کا بنیادی عنصر ہے۔ تاہم ماہرین غذائیت فل کریم مصنوعات سے پرہیز کی تلقین کرتے ہیں۔ ایسے افراد جو نمک اور حیوانی پروٹین کا استعمال زیادہ کرتے ہیں ان کے جسم میں کیلشیم کم ہوجاتا ہے۔

وٹامن-D کا بہترین قدرتی ذریعہ دھوپ ہی ہے لیکن قدرتی طور پر عمر کے چالیسویں عشرے تک پہنچتے پہنچتے بیشتر خواتین اوسٹیو پروسیس کا شکار ہوجاتی ہیں۔ اگر صرف 10 منٹ تک روزانہ گردن، کہنی، گھٹنے یا ٹخنے پر بالواسطہ طور پر بھی دھوپ لگے تو بھی انہیں وٹامن-D کی مخصوص مقدار حاصل ہوجاتی ہے تاہم وٹامن-D سے بھرپور غذاؤں کا استعمال کیلشیم کے ساتھ کیا جائے تو دونوں اجزاء کا انجذاب یقینی ہوجاتا ہے۔

ذیل میں WHO کی مختص کردہ یومیہ مقدار کا چارٹ شائع کیا جارہا ہے۔

عمروں کے گروپ	کیلشیم یومیہ خوراک کا پیمانہ
بالغ افراد مرد...	400-500 (چار سو سے پانچ سو ملی گرام یومیہ)
50 برس کی عمر	
بالغ افراد خواتین...50	400-500 (چار سو سے پانچ سو ملی گرام یومیہ)
برس کی عمر	
3-1 برس کے بچے	400-500 ملی گرام یومیہ
لڑکے 18-11 برس	500-700 ملی گرام یومیہ
لڑکیاں 18-11 برس	500-700 ملی گرام یومیہ
ماں بننے والی خواتین	1000-1200 ملی گرام یومیہ

اوسٹیو پروسیس کے مریضوں کے لئے غذائی ہدایات

عمر کے کسی حصے میں آپ اس مرض اور اس کے خطرات کو روک سکتے ہیں۔

اس کے لئے روزمرہ کے معمولات میں چند تبدیلیاں لانا ہوں گی مناسب ورزش، ایسی غذا کا استعمال جس میں کیلشیم اور وٹامن-D کی مناسب مقدار شامل ہو۔

- بالائی نکالے ہوئے دودھ اور کم چکنائی والے دودھ میں کیلشیم کی مقدار ایک برابر ہوتی ہے۔
- وٹامن-D مچھلی کے جگر کے تیل میں بھی پایا جاتا ہے اور گولیوں کی شکل میں لیا جاسکتا ہے۔

نیچے دیئے گئے چارٹ کی مدد سے آپ اپنی غذا میں کیلشیم کی مقدار کو مناسب حد تک پورا کرسکتے ہیں۔

غذا	کیلشیم کی مقدار
سخت پنیر	30g
ایک گلاس دودھ	150ml
دہی	125g
نرم پنیر کا حصہ	30g
تازہ پنیر	75g
ہری سبزیاں	150g
آلو	100g
گوشت	150g
مچھلی	120g
بریڈ اسٹک	100g

چند اہم نکات یاد رکھئے... نمک، سرخ گوشت اور کافی کا زیادہ استعمال کیلشیم کی کمی کا باعث بنتا ہے۔

کیلشیم کے غذائی ذرائع

دودھ، بروکولی، سارڈین اور سالمن مچھلی، گری والے میوہ جات۔ اگر آپ ان غذاؤں کو استعمال نہ کرسکیں تو ڈاکٹر کی تجویز پر اضافی کیلشیم بہتر ہے کہ وٹامن-D کے ساتھ لیں تاہم سگریٹ نوشی اور کافی کا استعمال نقصان دہ ہوگا۔

دل کو رکھنا ہے بڑی حفاظت سے

دل کی تکالیف اور خرابیوں میں اضافہ پوری دنیا میں شدت رکھتا ہے۔ 21 ویں صدی میں مختلف عارضوں سے ہونیوالی اموات میں نمایاں ترین سبب امراض قلب قرار دیئے گئے ہیں تاہم احتیاط سے کام لے کر ان خرابیوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

دل کی تکالیف اور خرابیوں میں اضافہ پوری دنیا میں شدت رکھتا ہے۔ 21 ویں صدی میں مختلف عارضوں سے ہونیوالی اموات میں نمایاں ترین سبب امراض قلب قرار دیئے گئے ہیں تاہم احتیاط سے کام لے کر ان خرابیوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ روایتی ایشیائی غذا کھانے والے امریکی طرز کی غذائیں کھانے والوں کے مقابلے میں عارضہ قلب کی کم شرح رکھتے ہیں لہٰذا اپنی غذائی عادتوں اور انتخاب کے معیار کو پرکھ کر غذائی پلان ایسا ترتیب دینے کی ضرورت ہے جو صحت بخش ہو۔ اپنے آپ کو ان غذائی عادات کے تابع نہ بنایئے جو آپ کے لئے نقصان دہ ہیں۔

دل کے لئے مفید غذائیں:

ہر ایسی غذا جس میں کولیسٹرول کی سطح کم ہوتا کہ دل کی صحت بہتر ہوسکے۔ پھلوں میں سیب، سٹرس فروٹس خاص کر سنگترے، اسٹرابیری اور گریپ فروٹ کے ساتھ ساتھ خشک میوہ جات شامل ہیں۔ سبزیوں میں گاجر، پیاز، لوبیا اور کرم کلہ اور سفید گوشت میں مچھلیاں کیونکہ ان میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں۔ سویا، اخروٹ اور بغیر چھنا ہوا آٹا اسی زمرے میں آتا ہے۔

حل پذیر فائبر کریں دل کی حفاظت:

تازہ پھلوں، سبزیوں اور غذائی اجناس میں فائبر بکثرت ہوتا ہے۔ فائبر رگوں میں پلاک جمنے سے روکتا ہے۔ دن میں 3 بار پھل، 3 لہسن اور جو کا استعمال کرلیا جائے تو کولیسٹرول کی سطح میں خاطر خواہ کمی ہوتی ہے۔ انڈا ہفتے میں دو مرتبہ سے زائد نہ کھائیں۔ ایروبکس، دل کی خاص ورزشیں ہیں۔ کیونکہ یہ شریانوں اور وریدوں کو کشادہ کرتی ہیں۔ دل کے لئے سب سے بہترین بچاؤ ایروبک ورزشیں ہیں تاہم کوئی بھی ورزش اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے بعد پلان کریں۔ ایروبکس کا ایک فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ یہ بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے۔ اچھا کولیسٹرول بناتی ہیں۔ تیز قدمی یا سائیکلنگ جیسی ورزش پر بہت زیادہ اخراجات نہیں آتے۔ کوئی بھی ایسی ورزش جس میں پیروں اور کولہوں کے مسلز متحرک ہوتے ہوں۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے سروے کے مطابق وزن اٹھانے والی ورزشیں بھی دل کی صحت بہتر بناتی ہیں کیونکہ مضبوط مسلز دل کی رفتار بلکہ بلڈ پریشر بھی کم کرتے ہیں۔ تیز قدمی کا معمول کبھی ترک نہیں کرنا چاہئے۔ اس کے لئے آپ آرام دہ جوتوں کا استعمال کیجئے تاکہ تھکن کا احساس نہ ہو۔

پرسکون رہا کیجئے:

کچھ ورزشیں پرسکون کرتی ہیں مثلاً یوگا دباؤ پیدا کرنے والی کیفیت سے نجات دلانے والی ورزش ہے۔ یہ دباؤ کے ہارمونز بھی کم سے کم کرتی ہے۔

ذیابیطس کنٹرول ہونی چاہئے:

30 کے عشرے کے بعد کی عمر صحت کے لئے چند خطرات لے کر آتی ہے۔ اگر ذیابیطس ٹائپ -II ہو تو عام افراد کے مقابلے میں شوگر کے مریض کو دل کے دورے کے خطرات دوگنا بڑھ جاتے ہیں۔ لہٰذا اسٹروک سے بچنے کے لئے مفید غذاؤں کا انتخاب کرنا بہت ضروری ہے۔

ڈپریشن نظر انداز مت کیجئے:

ایک تحقیق کے مطابق ڈپریشن کے مریضوں میں عام افراد کی نسبت 1.7 گنا زیادہ اسٹروک کا خطرہ ہوتا ہے۔ ڈپریشن کا علاج کرنا دل کی صحت کے لئے نہایت موزوں اور بے حد اہمیت رکھتا ہے۔

غذا میں مچھلی اور مچھلی کا تیل افاقہ دیتا ہے۔

لہسن کا استعمال بڑھانا ضروری ہے۔ لہسن اب کیپسول میں بھی دستیاب ہے۔ 400 ملی گرام کے کیپسول دستیاب نہ ہوسکیں تو اپنے کھانوں میں تازہ لہسن کی مقدار بڑھادیں۔



چکنائی میں کمی کرنا مقصود ہو تو:

- سرخ گوشت کا متبادل یعنی مچھلی، بغیر کھال کی مرغی یا ٹوفو کھائی جاسکتی ہے۔
- ڈیری مصنوعات میں شامل چکنائی سے گریز کریں۔
- سویا ملک اور سویا پروٹین بھی کولیسٹرول میں کمی کرتے ہیں۔
- نمک کا استعمال کم سے کم کردیں۔
- پروسیسڈ فوڈز میں نمک کی مقدار معمول سے زیادہ شامل کی جاتی ہے کیونکہ ان تیار غذاؤں کو طویل مدت کے لئے محفوظ کرنا ہوتا ہے۔
- نمک کی لذت کا نعم البدل تلاش کرلیں مثلاً ادرک، لہسن اور سیاہ مرچ سے ذائقہ دوبالا کریں۔



E- کارڈیالوجسٹ ڈاکٹر افتخار عمران

دل کے امراض سے بچنے کے لئے شوگر اور کولیسٹرول پر کنٹرول ضروری ہے

انٹرویو: زرنگین



2007ء میں انسانیت کے جذبے سے سرشار کچھ ڈاکٹرز اور تاجروں نے کورنگی میں جب انڈس ہاسپٹل کا سنگ بنیاد رکھا تو کسی کے وہم وگمان میں بھی نہیں تھا کہ کراچی کے مضافاتی علاقے میں غریب اور متوسط طبقہ کے لئے فلاحی بنیادوں پر جدید ترین علاج اور آلات سے مزین ہاسپٹل قائم کیا جارہا ہوگا۔ نجی شعبے میں ملک میں یہ پہلا انقلابی قدم ہے کہ کسی فلاحی ہاسپٹل میں امراض قلب کے مریضوں کے علاج کے لئے ای۔کارڈیالوجی کا جدید طریقہ علاج متعارف کروادیا گیا ہے۔ یہ نجی فلاحی ہاسپٹل ای۔کارڈیالوجی کے جدید طریقہ علاج کی مدد سے امراض قلب میں مبتلا مریضوں کے علاج میں آسانیاں پیدا کررہا ہے۔ ''ڈالڈا کا دسترخوان'' کے لئے جب ہم نے کسی ماہر امراض قلب کا انٹرویو کرنے کا پروگرام بنایا تو ہمارے قدم خود بخود انڈس ہاسپٹل کی جانب اٹھ گئے۔ ہاسپٹل کے نوجوان ڈاکٹر اور میڈیکل سافٹ ویئر ڈیولپر افتخار عمران سے ملاقات کی جو ایک قابل ڈاکٹر ہونے کے ساتھ ساتھ دردمند دل رکھنے والے انسان بھی ہیں۔ انہوں نے او لیول اور ایف ایس سی صادق پبلک اسکول بہاولپور سے کیا جس کے بعد قائداعظم میڈیکل کالج بہاولپور سے ایم بی بی ایس کیا۔ آغا خان یونیورسٹی ہاسپٹل کراچی سے کارڈیالوجی فیلو شپ کرنے کے بعد 2011ء میں بطور کنسلٹنٹ کارڈیالوجسٹ انڈس ہاسپٹل کورنگی سے منسلک ہوئے۔ آپ مختلف رسائل میں مضامین بھی لکھتے رہے ہیں جبکہ 2014ء میں ہونیوالی بائیبل کانفرس کے لئے وہ بطور سیکریٹری بھی منتخب ہو چکے ہیں۔ آپ نے اپنے ساتھیوں کی مدد سے ہاسپٹل میں ای۔کارڈیولوجی ڈیپارٹمنٹ ترتیب دیا۔ ڈاکٹر عمران افتخار کہتے ہیں کہ سافٹ ویئر انجینئر بننا میرا خواب تھا لیکن کارڈیولوجی میں میڈیکل سافٹ ویئر بن کر بھی میرا خواب بہرحال کسی طور پورا ہوگیا۔ ڈاکٹر افتخار عمران سے ایک خصوصی نشست میں ای۔کارڈیالوجی اور امرض قلب کے حوالے سے گفتگو پیش خدمت ہے۔

''ڈاکٹر صاحب انڈس ہاسپٹل کے حوالے سے کچھ بتایئے؟''

''انڈس ہاسپٹل پاکستان کا ہائی ٹیک ہاسپٹل ہے جس میں جدید ٹیکنالوجی کی مشینری موجود ہے۔''

''ڈاکٹر صاحب یہ بتایئے کہ ہارٹ اٹیک کن وجوہات کی بناء پر ہوتا ہے؟''

''دل کا دورہ دل کی شریانوں کے تنگ ہوجانے سے ہوتا ہے۔ ان تنگ رگوں سے ضرورت کے مطابق خون کی مقدار نہیں گزر سکتی تب خون کی مقدار کی کمی کی وجہ سے ''انجائنا'' کی تکلیف ہوجاتی ہے۔ جو دل میں درد پیدا کرتی ہے۔ جب ان شریانوں میں خون کا بہاؤ بالکل رک جائے تو دل کا متاثرہ حصہ ناکارہ ہوجاتا ہے۔ جسے ہارٹ اٹیک کہتے ہیں۔ دل کا دورہ شروع ہوتے ہی سینے میں درد یا دباؤ محسوس ہوتا ہے۔ جو گردن، کندھے یا بازو کی طرف پھیل جاتا ہے۔ دل کے دورہ سے دل زخمی ہوجاتا ہے''۔

''ای۔کارڈیالوجی کیا ہے؟''

''ای۔کارڈیالوجی کو اگر جان بچانے کا طریقہ کہا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا کیونکہ جب دل کے مریض کو کارڈیالوجی ڈیپارٹمنٹ میں لایا جاتا ہے تو اس سروس کے ذریعے الیکٹرانک طریقے سے ECG الیکٹرک کارڈیوگرافی کی جاتی ہے۔ یہ منصوبہ انڈس ہاسپٹل کی ہیلتھ انفارمیشن مینجمنٹ سسٹم کی جانب سے مکمل کیا گیا ہے جس سے کم سے کم وقت میں مریضوں کی جان بچانے کے لئے ماہر ڈاکٹرز سے آن لائن ہوکر ان کے مشوروں کے مطابق طبی امداد فراہم کی جاتی ہے اور متعلقہ ڈاکٹر کے ہاسپٹل پہنچنے سے پہلے مریض کی جان بچانے کا عمل شروع کردیا جاتا ہے۔ ای۔کارڈیالوجی تکنیک کا استعمال کامیابی کے ساتھ کیا جارہا ہے۔ فوری ECG بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہے اور جونیئر ڈاکٹرز اکثر اہم Finding مس کرتے ہیں جو کہ کسی بھی مریض کے لئے جان لیوا ثابت ہوسکتی ہے۔ اس وقت انڈس ہاسپٹل میں سالانہ 1500 مریضوں کی انجیوگرافی اور 3500 مریضوں کی انجیوپلاسٹی اور 150 ابائی پاس آپریشن کئے جارہے ہیں۔''

''قلبی شریانوں کے انجیوگرافی ٹیسٹ کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے؟''

''قلبی کیتھی ٹیرائزیشن (Catheterization Cardiac) کے ذریعہ قلبی شریانوں کے انجیوگرافی ٹیسٹ کو دل کی بیماری معلوم کرنے کا ''سب سے اعلیٰ'' ٹیسٹ تصور کیا جاتا ہے۔ یہ ایک مہنگا ترین ٹیسٹ ہے اس قلبی انجیوگرافی کے دوران ڈاکٹر ایک کیتھیٹر (ایک خاص قسم کی ٹیوب) کو دل کو خون فراہم کرنے والی شریانوں میں بھیجتا ہے۔ ایسا محلول جس میں آئیوڈین شامل ہو، جو کہ ایکسرے کے دوران ظاہر ہوکر نظر آنے لگتا ہے کو دل کو خون فراہم کرنے والی ہر شریان میں داخل کیا جاتا ہے۔ پھر ایکسرے کے ذریعے تصاویر بنائی جاتی ہیں۔ ان تصاویر کو انجیوگرافی کہا جاتا ہے۔

''دل کے دورے کی علامات کیا ہیں؟''

''غیر آرام دہ پریشر، سینے کے بائیں جانب درد، یہ درد اکثر چند منٹ سے زیادہ رہتا ہے یا دور ہوجاتا ہے اور پھر واپس آتا ہے، اوپری جسم میں تکلیف، گردن، جبڑے یا پیٹ کے اوپری حصے میں درد، سانس لینے میں دشواری، متلی، قے، چکر یا ٹھنڈے پسینے آنا، بیہوشی، انجائنا، پیٹھ یا کندھے کے پٹھوں کے درمیان درد، خاطر خواہ نیند کے باوجود تھکاوٹ کا احساس امراض قلب کی علامات ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق مجموعی طور پر 42 فیصد خواتین اور 30 فیصد مردوں کو دل کے دورے کے دوران درد کے آثار محسوس نہیں ہوتے۔

''امراض قلب میں مبتلا افراد کے لئے غذا کا شیڈول کیا ہونا چاہئے؟''

''دنیا بھر میں کروڑوں افراد دل کے مختلف امراض میں مبتلا ہیں۔ تاہم ان بیماریوں کا علاج مناسب غذا کے ذریعے ممکن ہے۔ کھانے میں سبزیوں کا استعمال امراض قلب کا خطرہ ایک تہائی حد تک کم کردیتا ہے۔ سبزی خور افراد گوشت یا مچھلی استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں زیادہ صحتمند ہوتے ہیں۔ ان میں دل کے دورے کے امکانات 33 فیصد کم ہوتے ہیں۔ سبزی کھانے والے افراد میں امراض قلب میں کمی کے اسباب کم چکنائی والی غذا کے استعمال کی وجہ سے کولیسٹرل اور بلڈ پریشر جیسے امراض سے بچنا ہے۔ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر دل کی صحت پر برے اثرات مرتب کرتے ہیں جن سے بچنے کے لئے غذا کا کردار انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ میرا لوگوں کو مشورہ ہے کہ وہ جس حد تک ممکن ہو صحتمند لائف اسٹائل ہی اپنائیں کیونکہ کھانے پینے کے حوالے سے اچھی عادات، سگریٹ نوشی سے پرہیز اور ورزش کے ذریعے انسان دل کے امراض سے کافی حد تک بچ سکتا ہے۔ زیادہ دیر تک تازہ رہنے والے پھل اور سبزیاں کثرت سے استعمال کرنے سے ہارٹ اٹیک کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔''

''خواتین میں امراض قلب کی وجوہات کیا ہیں؟''

''عموماً یہ خیال کیا جاتا رہا ہے کہ خواتین دل کے عارضے میں کم مبتلا ہوتی ہیں اور ان میں ہارٹ اٹیک کی علامتیں مردوں سے مختلف ہوتی ہیں جبکہ یہ خیال بالکل غلط ہے خواتین اور مردوں میں امراض قلب کی علامات ایک جیسی ہوتی ہیں۔ لیکن خواتین جب امراض قلب میں مبتلا ہوتی ہیں تو ابتداء میں وہ دل کے دورے کی علامات کو سنجیدگی سے نہیں لیتیں وہ سینے کے درد کو درد کے بجائے تکلیف، جکڑن کا احساس کہہ ڈالتی ہیں اس لئے خواتین کسی اور مرض کی بہ نسبت امراض قلب سے زیادہ فوت ہوتی ہیں۔ عام طور پر خواتین میں مردوں کے مقابلے میں دل کا دورہ پڑنے کا امکان 45 سال میں تیس گنا زیادہ ہوتا ہے''۔

دل کے دورے کے اسباب

سگریٹ نوشی کرنے والے افراد میں اچانک دل کا دورہ پڑنے کا امکان دوگنا ہوتا ہے۔ بسیار خوری اور تساہل پسندی کی وجہ سے امراض قلب میں اضافہ ہورہا ہے مرد خصوصاً نوجوان بھی تیزی سے اس مرض کا شکار ہورہے ہیں۔ انٹرنیٹ اور موبائل فونز نے نوجوان نسل کو کھیلوں سے دور کردیا ہے اور نوجوان سست اور کاہل ہورہے ہیں۔ دل کے امراض سے بچنے کے لئے صحت مند زندگی کے اصول اپنائے جائیں''۔



کھانوں کی لغت



Muesli

عموماً Rolled Oats، تازہ پھلوں اور خشک میوہ جات پر مشتمل ہوتا ہے، یہ پانی، دودھ یا دہی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔



Prune

خشک آلوچے کی ایک قسم ہے جو براہ راست استعمال کے علاوہ مختلف کھانوں، جام جیلی اور مشروبات کی تیاری میں شامل کیا جاتا ہے



Veal

بچھڑے کے گوشت کو کہتے ہیں۔ سرخ گوشت میں اس قسم کے گوشت کی غذائیت پختہ عمر کی گائے یا بھینس سے نسبتاً زیادہ ہے۔



Vegetable Marrow (Farci)

لوکی اور دیگر اقسام کے گھیے اور سبزی میں مصالحہ جات اجزاء کی اسٹفنگ کے بعد روسٹ کیا جاتا ہے، کئی انداز سے تیار کی جانے والی معروف ڈش ہے



Vegetable Oil

سرسوں، سورج مکھی، سویابین اور دیگر صحت بخش چیزوں سے حاصل کیے جانے والے خوردنی تیلوں کو ویجیٹیبل آئل کہتے ہیں



Water Chestnut

سنگھاڑے کو کہتے ہیں یہ بطور غذا استعمال ہونے والی مخصوص گھاس ہے، جس کے سینگ جیسے پتے ایک گنٹھی سے اگتے ہیں۔



Herrings

مچھلی کی ایک قسم ہے خاص کر شمالی بحر اوقیانوس کے ساحلوں پر پائی جاتی ہے۔



Beetroot

چقندر کو کہتے ہیں اسے روسٹ کر کے، ابلا ہوا اور کچا بھی کھایا جاتا ہے۔ گوشت اور دیگر سبزیوں کے ہمراہ بھی پکایا جاتا ہے



Sauer Kraut

یہ بند گوبھی یا کرم کلے سے تیار کیا ہوا ایک جرمن کھانا ہے۔



یہ ہیں کھانوں کے چند دفتری آداب

ڈیسک ٹاپ ڈائٹ آپ کا وزن بھی بڑھا سکتی ہے

آپ کی کوشش ہوتی ہے کہ گھر کا کھانا کھایا جائے جو صحت بخش اجزاء پر مشتمل ہو۔ ریسٹورنٹ میں جا کر بھی آپ کی خواہش ہوتی ہے کہ چکنائی والا کھانا آرڈر نہ کریں۔ کیا آپ نے کبھی کام کے دوران دوپہر کے کھانے یا شام کے ہلکے ناشتے کے معیار پر بھی غور کیا؟ عام طور پر دفاتر میں ایک گھنٹے کا لنچ بریک ملتا ہے۔ پاکستان اور دوسرے اسلامی ملکوں کے معمولات میں نماز ظہر اور عصر کی ادائیگی کا دورانیہ بھی شامل ہوتا ہے۔ اکثر کارکن خواتین سینڈوچز، برگر، پزا، ڈونٹس اور مغز کھا کے پیٹ بھر لیتی ہیں۔ ان کی کوشش ہوتی ہے کہ چائے اور کافی کا مگ بھرا ہوا ملے۔ وہ سمجھتی ہیں کہ ایک کپ چائے ان کی اب تک کی تھکن بھی زائل کر دے گا اور اگلے آدھے دن کے لئے انہیں متحرک بھی کر دے گا۔ جبکہ صورتحال اور ان غذاؤں کے ردعمل خطرناک حد تک منفی ہوتے ہیں۔ دوپہر کا کھانا ہرگز ایسا نہیں ہونا چاہئے کہ جس سے خون میں شکر کی سطح بلند ہوتی ہو۔ نہ ہی بہت زیادہ چکنی غذائیں لینی چاہئیں کیونکہ چکنائی جزو بدن ہو کر چربی کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اکثر خواتین وحضرات بازار کے تیار لنچ منگوا لیتے ہیں ان میں اکثریت کی تعداد پروسیسڈ فوڈز پر مشتمل ہوتی ہے۔ یہ غذا لینے کے بعد تین سے چار گھنٹے دلجمعی سے کام نہیں کیا جا سکتا خاص کر پہلے سے بڑھے ہوئے وزن کے ساتھ بلڈ پریشر بڑھنے کی نئی افتاد آن پڑتی ہے۔ ان میں سے بیشتر غذاؤں کو نمک کی زائد مقدار کے ساتھ محفوظ کیا جاتا ہے۔ یہ نمک بلڈ پریشر میں اضافہ کرتا ہے۔ کچھ لوگ کام کے لئے وقت بچانے کی فکر کرتے ہیں اور بسکٹ کھا کے پیٹ بھر لیتے ہیں یہ اسنیکس بھی صحت بخش اجزاء پر مشتمل نہیں۔ یہ جسم کو کیلوریز تو مہیا کر دیتے ہیں مگر بھرپور توانائی نہیں دے سکتے۔

دفتر میں کیسا لنچ ہونا چاہئے؟

آپ کا لنچ پروٹین، وٹامنز اور معدنیات پر مشتمل ہونا چاہئے۔ بازار کے کھانوں میں ضروری نہیں کہ ان میں سے ہر جزو تناسب سے پایا جائے۔ جن کارکنوں کو پیسہ خرچ کرنے کا خبط سوار ہو جائے وہ صحت کے معیار پر سمجھوتہ کرنے سے نہیں چوکتے۔ تاہم اگر تھوڑی سی تنظیمی صلاحیتوں کا مظاہرہ کر لیا جائے اور دفتری ساتھیوں کے لئے گھر کی پکی ہوئی کسی چیز سے ٹریٹ دینے کا انتظام کر لیا جائے اور عام دنوں میں بھی صبح ناشتے کے وقت لنچ بکس پیک کر لئے جائیں تو سہولت رہتی ہے۔ اگر آپ اپنی ڈشز میں تھوڑی سی مقدار بڑھا کر لنچ بکس بنا لیتی ہیں تو اس سے گھر کا بجٹ متاثر نہیں ہوتا۔

ہلکا مصالحہ اور کم روغنی کھانے

روغنی کھانے مثلاً قورمہ، بہت سے افراد پسند کرتے ہیں لیکن پبلک ٹرانسپورٹ میں سفر کرنے والے افراد کو اسے گھر سے دفتر تک صحیح وسالم لانا کٹھن لگتا ہے۔ مجبوراً وہ شاپر میں سالن ڈال کر لاتے ہیں۔ پلاسٹک کے شاپر زطبی وسائنسی نقطہ نظر سے مضر صحت ہوتے ہیں تاہم اگر سالن ٹھنڈا کر کے ان میں محفوظ کیا جائے تو یہ کئی گنا کم خطرہ ثابت ہوتے ہیں۔ آپ نے کئی دفتری کارکنوں کے لنچ میں شامی کباب، دال کے کباب، آلو قیمہ، آلو کی ترکاری اور اسی نوع کی کم سے کم روغنی غذائیں شامل دیکھی ہوں گی۔ غرضیکہ لانے لے جانے کے لئے محفوظ ترین لنچ بکس نہ ہو تو سہولت آمیز ترجیحات اپنانی ضروری ہے۔

فائبر اسنیکس ہماری ضرورت کیوں ہیں؟

بڑھتے ہوئے وزن پر قابو پانے کے لئے دوپہر کے کھانے میں فائبر کی مقدار شامل ہونی چاہئے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو سہ پہر کے وقت بجائے چائے اور بسکٹ کے آپ کوئی پھل کھا سکتے ہیں۔ اگر آپ پھل نہیں کھا سکتے تو سلاد دوسری ترجیح ہونی چاہئے۔ سبزیوں اور پھلوں میں فائبر کی وجہ سے بہت دیر تک بھوک نہیں لگتی اور آپ توجہ سے کام کرتے رہتے ہیں۔

براؤن رائس بہتر غذا ہیں

سفید چاول اور سفید آٹے میں غذائیت کے کم وبیش یکساں اجزاء پائے جاتے ہیں۔ منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے براؤن رائس بھاپ میں بنی سبزیاں اور پاستا کے ساتھ پنیر شامل کر کے نئے انداز سے کچھ ڈشز بنانے کا تجربہ کریں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں نئی اور انوکھی ڈشز کی تراکیب شائع کی جاتی ہیں آپ ہر روز نا سہی مگر ہفتے میں تین چار دن ہمارے تجربے سے بھی مستفیض ہوں۔

خیال رہے کہ اشیاء اور اجزاء کا صحیح تناسب رکھا جائے تو کھانے کی پلیٹ کیلوریز کا انبار نہیں بنتی۔

احتیاط کے باوجود وزن کم نہیں ہوتا

اگر آپ شام کو جم بھی جائیں۔ صحت بخش اور توانائی بھری ڈائٹ بھی لیں اور پھر بھی موٹاپا کم نہ ہو رہا ہو تو اس کے بعد دفتری معمولات ہی پر نظر ثانی کرنی چاہئے۔ آپ کی نگاہیں کھانوں کی ڈیلز اور take away سروسز پر مرکوز نہیں رہنی چاہئیں۔ اگر آپ واقعی صحت کے مسئلے پر سنجیدہ ہیں تو گھر کی دال روٹی کسی کوہوڈیل سے کم نہیں۔ کچھ بھی نا سمجھ میں آئے تو لنچ کے وقت آدھا پاؤ دہی، چند تازہ سبزیاں اور گھر کی چپاتی ہی بہت ہے۔ لال آٹے یعنی بغیر چھنے ہوئے آٹے کی چپاتی میں پنیر کے ساتھ تازہ سلاد رول کر کے کھائی جا سکتی ہے۔ دہی کو سادہ انداز میں کھانا بہتر رہے گا یا پھر چٹکی بھر نمک یا شکر کی آمیزش سے اس کا ذائقہ دوبالا کیا جا سکتا ہے۔

اسنیکس اگر ضروری ہوں تو

دفاتر میں چائے اور کافی کا استعمال حد سے بڑھ چکا ہے۔ خاص کر دماغی کام کرنے والے افراد دن میں چھ سات کپ چائے پی لیتے ہیں۔ اگر آپ طبی ماہرین کے مشورے مانیں تو کیفین کے بجائے بھنے ہوئے چنے، خشک میوہ، پاپ کارن اور کریکرز کے ساتھ گھر کی بنی ہوئی ڈپ کا استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر منہ کی ناگوار بو کا خیال آئے تو آپ کے پرس میں ماؤتھ واش کا ہونا ضروری ہے یا پھر الائچی کے چند دانے چبا لینے سے ناگوار بو دفتری ساتھیوں کو معیوب نہیں معلوم ہوگی۔

ناشتہ کرنے والے کارکن زیادہ فعال ہوتے ہیں

تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ جو لوگ ناشتہ کر کے دفتر آتے ہیں ان کی دفتری کارکردگی ان افراد سے کئی گنا بہتر ہوتی ہے جو یا تو ناشتہ نہیں کرتے یا پھر شکر والی غذائیں کھا کے دفتر آتے ہیں۔ گرمیوں میں دن قدرے طویل ہوتے ہیں لہٰذا یہی بہتر ہے کہ آٹھ بجے تک صبح کا ناشتہ کر لیا جائے۔ اگر کسی وجہ سے آپ مکمل طور پر ناشتہ نہ کر پائیں تو اسے پیک کر کے ہمراہ لے آئیے۔

پانی زیادہ پیا کیجئے

پانی جسم کا مینٹا بولک سسٹم فعال رکھتا ہے۔ پانی کی روایتی شکل سے ہٹ کر ناریل پانی، گنے کا رس، صندل، گلاب یا انار کا شربت بھی ہو سکتا ہے۔ کچھ بھی ایسا ذائقہ جو آپ کو بھاتا ہو خاص کر موسم گرما میں طبیعت کی بحالی اور تازگی کے لئے موزوں سمجھتے ہوں استعمال کر سکتے ہیں۔



فرنچ فرائز

اپنے وطن کی تلاش میں!

دنیا بھر میں بچوں، بڑوں میں انتہائی شوق سے کھائے جانے والے فرنچ فرائز کا تعلق فرانس سے ہے یا بیلجیئم سے؟

تازہ خستہ، کرارے، نمکین اور مزیدار آلو کی اسٹکس پر فرانس اور بیلجیئم دونوں کا دعویٰ ہے کہ یہ ان کی قومی پروڈکٹ ہے لیکن اب تک فرنچ فرائز کے نام سے مشہور آلو کی یہ اسٹکس اپنی اصل شناخت حاصل کرنے میں ناکام رہی ہیں کہ آخر ان کا تعلق کس ملک سے ہے؟ بیلجیئم کے شہر برسلز میں ماہرین کے درمیان جاری ایک بحث کے دوران دعویٰ کیا گیا ہے کہ دنیا بھر میں بچوں، بڑوں میں انتہائی شوق سے کھائے جانے والے فرنچ فرائز کا تعلق فرانس سے نہیں بلکہ بیلجیئم سے ہے۔ ان ماہرین نے ثبوت کے طور پر برسوں قدیم کہانیوں کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ بیلجیئم کے دریائے میووس (Meuse) کے کنارے آباد لوگ پانی سے مچھلیاں پکڑتے اور اس کے قتلے کر کے اسے نمک لگا کر تیل میں فرائی کر کے کھاتے لیکن شدید ٹھنڈ میں جب دریا کا پانی جم کر برف میں تبدیل ہو جاتا تو مچھلی کی جگہ آلو کے قتلے تل کر کھائے جانے لگے اور یہیں سے ان مشہور اسٹیکس کا آغاز ہوا۔ فرانسیسی تاریخ دان میڈلین فراری کا کہنا ہے کہ فرائی آلو کے اسٹیکس اپنے ابتدائی ادوار میں ہی شناخت کھو بیٹھے تھے۔ برسلز میں تاریخ دان روئیل جیکب کا کہنا ہے کہ ''فرانس اور بیلجیئم میں آلو مختلف طریقوں سے استعمال ہوتے ہیں۔ فرانسیسی آلو کے قتلے بنا کر تلتے ہیں جبکہ بیلجیئم کے لوگ اسے سوس کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ دونوں جانب کے حوالے جاندار ہیں۔ تاہم ماہرین کی ایک کثیر تعداد فرانس کے حوالوں کو درست قرار دیتی ہے۔

فرنچ فرائز ریکارڈز

نوجوانوں کا انوکھا احتجاج۔ چپس کھاتے ہوئے سڑکوں پر مارچ کیا بیلجیئم میں انتخابات کے آٹھ ماہ بعد بھی حکومت قائم نا ہونے پر سیکڑوں لڑکیوں اور نوجوانوں نے انوکھا احتجاج کیا اور چپس کھاتے ہوئے سڑکوں پر مارچ کیا۔ گذشتہ سال تین جولائی کو انتخابات کے بعد عوام کا خیال تھا کہ نئی حکومت ان کے مسائل حل کرے گی مگر سیاست دانوں کے اپنے مسائل ختم ہوں تو عوام کی باری آئے۔ سیاستدانوں سے تنگ نوجوانوں نے احتجاج کا انوکھا انداز اپنایا اور چپس کھا کر دارالحکومت کی سڑکوں پر مارچ کیا۔ نوجوانوں نے اس احتجاج کو فرنچ فرائز کے انقلاب کا نام دیا ہے۔ برسلز میں ایک 53 سالہ شخص نے 83 گھنٹے تک مسلسل فرنچ فرائز تلنے کا نیا عالمی ریکارڈ قائم کر دیا ہے۔ اس شخص نے 1 ہزار 5 سو آلوؤں کے چپس بنائے جبکہ ان 83 گھنٹوں میں صرف 100 منٹ کا وقفہ لیا اور ان چپس کو فروخت بھی کیا۔ اس سے قبل ایک برطانوی شخص نے 72 گھنٹوں تک مسلسل فرنچ فرائز پکانے کا ریکارڈ قائم کیا تھا۔

> فرانسیسی آلو کے قتلے بنا کر تلتے ہیں جبکہ بیلجیئم کے لوگ اسے سوس کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ دونوں جانب کے حوالے جاندار ہیں۔ تاہم ماہرین کی ایک کثیر تعداد فرانس کے حوالوں کو درست قرار دیتی ہے

آلو... لذت، صحت و غذائیت ساتھ ساتھ

آلو ایک مشہور سبزی ہے جو اصل میں ایک پودے کی جڑ ہے۔ اس کا آبائی وطن جنوبی پیرو ہے۔ سولہویں صدی سے پہلے اسے باقی دنیا میں نہیں جانا جاتا تھا۔ آج یہ سب سے زیادہ استعمال کی جانے والی سبزی ہے۔ اسے 1536ء میں یورپ میں لایا گیا جہاں سے یہ باقی دنیا میں پھیل گیا۔ اس کی ہزاروں اقسام ہیں۔ کھانے میں آلو نہ ہوں تو مزہ ہی نہیں آتا۔ آلو چاہے ابلے ہوئے ہوں، سالن کا حصہ ہوں یا پھر فرنچ فرائز ہوں اس سبزی میں قدرت نے بے پناہ قوت اور لذت رکھی ہے۔ آلوؤں میں کاربوہائیڈریٹس کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جو انہیں قوت بخش اور صحت افزا بناتی ہے۔ اس میں وٹامن سی اور وٹامن بی موجود ہوتا ہے۔ اس کا استعمال دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ جو افراد آلو کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بناتے ہیں ان میں ڈپریشن ہونے کے امکانات کئی فیصد کم ہو جاتے ہیں۔ یہ بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتا ہے اور کینسر جیسے موذی مرض سے بھی بچاتا ہے۔ آلو کا رس تیزابیت اور سینے کی جلن بھی کم کرتا ہے۔



آلو کی غذائی افادیت

وٹامن سی	7 ملی گرام
وٹامن بی	5 ملی گرام
پانی	70 فیصد
غذائی فائبر	20 ملی گرام
پوٹاشیم	10 ملی گرام
فولاد	5 ملی گرام
سیکیشم	2.5 ملی گرام
پروٹین	5 ملی گرام
اسٹارچ	6 ملی گرام



نوزائیدہ بچوں کی پرورش ہرگز مسئلہ نہیں

پرورش کا انداز بچے کی آئندہ صحت کا معیار متعین کرتا ہے۔

ایم عارف حسین

نئے شادی شدہ جوڑوں کو جو کسی وجہ سے گھر کے بڑے بزرگوں کے سائے سے دور تنہائی کی زندگی گزار رہے ہیں ان کے سامنے نوزائیدہ بچوں کی پرورش ایک بہت بڑا مسئلہ بن کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے عوامل بھی موجود ہیں۔ انسان کا بچہ دیگر جاندار کے بچوں سے مختلف ہے اس میں سیکھنے کا عمل رفتہ رفتہ ہوتا ہے اور بہت دیر میں یہ اپنی ضرورتوں کو پورا کرنے پر قادر ہوتا ہے۔

موجودہ دور میں بچوں کی نگہداشت ایک اہم مسئلہ بنتا جارہا ہے۔ بہتر معاشی حالت کے لئے والدین کا گھر سے باہر رہنا ضروری ہوگیا ہے۔ ماؤں کے پاس بچوں کی نگہداشت کے لئے وقت کم ہے پھر بھی جو وقت ملتا ہے اس میں بچوں کی صحت و تندرستی اور اس کی خصوصی نگہداشت کی ضرورت ہے چھوٹے بچوں کی ایک سال کی عمر تک کے لئے کچھ ضروری ہدایتوں پر عمل ضروری ہے جس سے بچے کو بھی آرام ملے گا اور اس کی وجہ سے والدین کو بھی پریشانیوں کا سامنا نہیں کرنا ہوگا۔

دیکھنے میں آتا ہے کہ نئے شادی شدہ جوڑوں کو جو کسی وجہ سے گھر کے بڑے بزرگوں کے سائے سے دور تنہائی کی زندگی گزار رہے ہیں ان کے سامنے نوزائیدہ بچوں کی پرورش ایک بہت بڑا مسئلہ بن کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے عوامل بھی موجود ہیں۔ انسان کا بچہ دیگر جاندار کے بچوں سے مختلف ہے اس میں سیکھنے کا عمل رفتہ رفتہ ہوتا ہے اور بہت دیر میں یہ اپنی ضرورتوں کو پورا کرنے پر قادر ہوتا ہے۔ وہ خواہشوں کے اظہار اور ان کے لئے زبان کا استعمال، ماحول، گھر کے افراد، ہم عمر بھائی بہنوں اور بعد میں دوست واحباب کے ساتھ سیکھتا ہے۔ ان حالات سے پہلے وہ اپنی ضرورتوں کے اظہار کا محتاج ہوتا ہے اور اس کی جسمانی ضرورتوں، فطری ضرورتوں اور تکلیفوں کے سمجھنے کے لئے حاضر دماغی، خاص دھیان اور نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔

پیدائش کے بعد نوزائیدہ بچے کی جسمانی صلاحیت دنیا کے سرد و گرم کو جھیلنے کے لائق بالکل نہیں ہوتی۔ اس کا جسم ابتدائی دنوں میں سردی اور گرمی دونوں سے ہی فوراً متاثر ہوتا ہے۔ اسے ماں کی آغوش کی گرمی مستقل چاہئے۔

نوزائیدہ بچے کو ہر ایک گھنٹہ پر مدر فیڈنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے بعد بچہ سوتا رہتا ہے ابتدائی دنوں میں بچہ بیس سے بائیس گھنٹے سوتا ہے۔ اس درمیان بچے کو ہر ایک دو گھنٹہ پر غذا کی ضرورت ہوتی ہے مدر فیڈنگ سب سے بہتر طریقہ ہے اور تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ بچوں کی نشوونما میں ماں کا دودھ سب سے بہتر دودھ ہوتا ہے۔ بچہ کو دودھ پلانے سے ماں کو رحم کا کینسر ہونے کا خطرہ کم ہوجاتا ہے اور عورتوں کو رحم کی دیگر بیماریوں سے بھی نجات ملتی ہے۔ بچے کو گود میں لے کر سر کو اونچا کر کے دودھ پلانا چاہئے۔ لیٹ کر دودھ پلانے سے بچوں کو کان بہنے کی بیماری ہوجاتی ہے۔ دن میں چار بار اس کے جسم پر زیتون یا خالص سرسوں کے تیل کی نرم ہاتھوں سے مالش کرنی چاہئے۔ غذا دینے اور تیل مالش کا کام آرام کے وقفے کا ایک وقت مقرر کر کے کرنے سے بچے کو اور ماں دونوں کو کافی راحت اور آرام ملتا ہے۔

بچے کو کھلا کر کبھی بھی نہ سلائیں۔ تکیہ گھر میں اس طرح بنائیں کہ اس کے درمیان کا حصہ نسبتاً گہرا اور تکیے کے کنارے اونچے ہوں بچے کو کچھ دیر چت پھر کروٹ سلائیں ورنہ تکیے کے استعمال سے سر ایک جانب سے چپٹا ہوجائے گا۔ بچے کے رونے کی آواز اور کیفیت کو سمجھنے کی کوشش کیجئے۔ کسی تکلیف کی وجہ سے بچہ اگر روتا ہے تو ہاتھ اس تکلیف کے مقام پر بار بار لے جاتا ہے۔ بچے کے پیٹ میں گیس بھر جائے تو تکلیف کا سبب بن سکتی ہے۔ پاخانے کا نہیں ہونا، پیشاب کا نہیں ہونا، کان میں تکلیف یا چیونٹی اور کالے چیونٹے کے کاٹنے جیسے اسباب بھی تکلیف کا سبب بن سکتے ہیں۔ بچے کو پاخانہ کرنے کی عادت ڈالنی چاہئے۔ بچہ پیشاب یا پاخانہ کرنے کے بعد گیلے بستر پر رہنا نہیں چاہتا اس کے رونے کا سبب بستر کا گیلا ہونا بھی ہوسکتا ہے۔ بچے کے اوڑھنے بچھونے، منہ صاف کرنے کے کپڑوں کا صابن سے روزانہ دھلنا ضروری ہے۔ بچوں کی انگلیوں کے درمیان گلے اور بازو میں اکثر ماؤں کے لمبے بال پھنس جاتے ہیں ان سے جسم کٹ اور زخمی ہوسکتا ہے بچے کو منہ ڈھک کر نہ سلائیں اگر ایسا ضروری ہو تو باریک کپڑے کا ٹکڑا یا چھوٹی مچھر دانی کا استعمال کریں۔ نیپی کو صابن سے اچھی طرح دھویا کریں۔ موسم کے اعتبار سے بچوں کے کپڑے ڈھیلے اور نرم استعمال کریں جس سے بچہ آرام محسوس کرے ٹائٹ پاجامہ و دیگر لباس کا استعمال نہ کریں۔ الاسٹک کمر پر خون کے دوران کو روک دیتا ہے۔

ہلکے ازار بند یا بٹن والے کپڑوں کا استعمال کریں۔ بچہ جب چھ ماہ سے بڑا ہوجائے تو خصوصی خیال رکھیں۔ ہلکی غذا دینا شروع کردیں اس کو دال کا پانی، سبزی کا ابلا ہوا سوپ، کھچڑی اور نرم چاول کھلانے کی عادت ڈالیں۔ سات ماہ کے بعد عام طور پر بچوں کو دانت نکلنے کا عمل شروع ہوجاتا ہے اس وقت بچوں کو قے اور دست کی بیماریاں عام طور پر ہوتی ہیں۔ بچوں کو ڈائریا سے اور دست کی بیماری سے بچانا ضروری ہے اس کے لئے دانت نکلنے کے دوران دواؤں کا استعمال کیا جانا چاہئے۔

> بچہ جب چھ ماہ سے بڑا ہوجائے تو خصوصی خیال رکھیں
> ہلکی غذا دینا شروع کردیں اس کو دال کا پانی، سبزی کا ابلا ہوا
> سوپ، کھچڑی اور نرم چاول کھلانے کی عادت ڈالیں۔

بچہ جب چلنے کے لائق ہوجائے تو اس کے آس پاس کسی ایسی چیز کو نہ رہنے دیں جس سے بچے کو نقصان ہو۔ مثلاً جلتا ہوا لیمپ، گرم پانی کی بوتل، قینچی، چھری، چاقو یا پتھروں اور اینٹ کے ٹکڑے۔ اس عمر میں بچے تمام اچھی بری چیز کو منہ میں ڈال لیتے ہیں اس لئے اس بات کا خصوصی خیال رکھیں کہ بچہ منہ میں کوئی ایسی چیز نہ رکھے جو اس کے لئے نقصان دہ ہو۔

جسم میں کیلشیم کی کمی کی وجہ سے بچے مٹی کھانے لگتے ہیں یا دیگر عادت ڈال لیتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو پرام پر اگر باہر لے جائیں تو دونوں بازوؤں میں تکیہ لگا دیں تاکہ وہ جھٹکے سے دائیں، بائیں جھکولے نہ کھائے ایسے میں گردن میں موچ آسکتی ہے۔ پرام کو فٹ پاتھ پر یا لان میں تنہا مت چھوڑیں۔ بچے کو باتھ ٹب اور کچن میں یا چولھے کے پاس اکیلا چھوڑنا خطرناک ہوسکتا ہے۔ بچہ جب اپنے پیروں پر کھڑا ہونے لگے تو چیزوں کو اس کے ہاتھ کی پہنچ سے دور رکھیں۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

آپا الیکٹرک کیتلی کے اندرونی حصہ کی صفائی کا طریقہ بتادیں؟ ہمارے ہاں اسٹیل کی الیکٹرک کیتلی ہے۔ (صدف عمران... کراچی)



ج: الیکٹرک کیتلی کے حجم کے مطابق برابر مقدار میں پانی اور سفید سرکے کا آمیزہ کیتلی میں انڈیل دیں اور ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھئے کہ بجلی کی سپلائی بند کرنے کے بعد اس میں سرکہ اور پانی کا آمیزہ شامل کریں۔ ایک گھنٹے بعد اس محلول کو سنک میں بہادیں اور نرم جوتے سے مل کر صاف کرلیں۔ لیکن اگر ابھی صاف نہیں ہوئی تو میٹھا سوڈا گیلے کپڑے پر چھڑک کر اس کی مدد سے اچھی طرح صاف کیجئے اور اچھی طرح سادہ پانی سے کھنگال لیجئے۔

ہمارے ہاں کافی افراد ہیں سارا دن کچن میں کام ہوتا ہے اور آخر میں کچن کی صفائی کی جاتی ہے۔ اس وجہ سے چولہے پر کالے رنگ کے داغ دھبے پڑ گئے ہیں جو کہ بہت مشکل سے صاف ہوتے ہیں مجھے کوئی اچھا سا مشورہ دیں میں چاہتی ہوں کہ میرا اسٹو ہر وقت چمکتا ہوا نظر آئے؟ (سلمیٰ امتیاز... حیدر آباد)

ج: جب کچن میں مسلسل کوکنگ کی جائے تو اکثر بار بار اسٹو صاف کرنے کا موقع نہیں ملتا۔ ایسی صورت میں جبکہ مہمانوں کی آمد کا موقع ہو یا چھٹی کے روز خصوصی اہتمام کے ساتھ کھانے تیار کئے جائیں اکثر گھروں میں یہی صورتحال پیدا ہوجاتی ہے رات کو اسٹو اچھی طرح صاف کرنے کے بعد اس پر ایلومینیم فوائل لگادیں۔ خاص خیال رکھئے کہ فوائل کے کنارے اسٹو کے چاروں طرف سے کور کرلیں۔ اگلے روز سارا دن بھی کھانا پکائیں گی تو گیس اسٹو پر سخت نشانات نہیں پڑیں گے۔ اب فوائل ہٹا کر سفید سرکہ چھڑک کر گیلے کپڑے پر میٹھا سوڈا چھڑک کر اسٹو کو صاف کرلیں۔ کچن ٹاول سے اچھی طرح پونچھ کر خشک کرلیں۔



آپا میرے ہاتھوں کی جلد بہت حساس ہے کون مہندی لگوانے سے جلد خراب ہوجاتی ہے۔ عید جیسے موقع پر بہت دل چاہتا ہے تو عام پسی ہوئی مہندی لگاتی ہوں لیکن اس سے ڈیزائن نہیں بنتے اگر بنالوں تو رنگ بہت ہلکا آتا ہے مجھے کوئی اچھا سا طریقہ بتادیں کہ میں بھی اپنے ہاتھوں کو مہندی سے سجاسکوں۔ (انیلہ رمضان... شیخوپورہ)



ج: حساس جلد کی صورت میں بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے، مانا کہ چوڑیوں اور مہندی کا شوق سب بچیوں کو ہوا کرتا ہے لیکن آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ جلد کے ڈاکٹر سے معائنہ کروالیں اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کریں جس عام پسی ہوئی مہندی کے بارے میں آپ نے لکھا ہے اگر وہ آپ کو موافق ہے تو ڈاکٹر کے مشورے کے بعد اس کے استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ جہاں تک اس سے بننے والے ڈیزائن کا تعلق ہے تو اس سے کون مہندی والے ڈیزائن کا صحیح رنگ نہیں آسکے گا آپ روایتی انداز سے اسے لگائیں جیسے کہ ہتھیلی پر خوبصورت سی گول ٹکیا بنالیں اور پوروں پر لگالیں اور چاہیں تو تمام ہاتھ پر سادہ مہندی لگائیں۔ اس بات کا خیال رکھئے کہ کلائی سے کم از کم ایک انچ اوپر سے مہندی لگائیں اور پوروں تک لے جائیں۔ اسی طرح چھوٹی انگلی سے کلائی کی جانب جو مہندی لگائیں وہ ہاتھ کی پشت کی طرف نہ پھیلے بلکہ ہتھیلی کی جانب سمٹی سمٹی سی معلوم ہو۔ سادہ مہندی ان دونوں طریقوں سے لگائی جائے تو ہاتھ بہت دلکش معلوم ہوتے ہیں۔ اسی طرح ٹکیا اور پوروں پر بھی زیادہ پھیلا کر مت لگائیں۔ زیادہ سے زیادہ پور کے تین چوتھائی حصہ پر لگائیں۔ جب مہندی خشک ہوجائے تو نرمی سے مل کر اتاریں اور اس پر ہلکا سا ناریل کا تیل لگائیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چاہیں تو پانی سے ہاتھ دھولیں پھر دیکھئے آپ کے ہاتھ کتنے خوبصورت لگیں گے۔ بلکہ آپ کافی منفرد بھی نظر آئیں گی۔

آپا سردیوں میں، میں نے Ugg Boots خریدے تھے اب جیسا کہ موسم تبدیل ہوگیا ہے تو ان کو سنبھالنا مشکل ہوگیا ہے کہیں ان پر شکنیں نہ پڑ جائیں آپ کی رہنمائی درکار ہے؟ (فوزیہ ذوالفقار... لاڑکانہ)



ج: موسم تبدیل ہونے پر انہیں اچھی طرح خشک کپڑے سے صاف ستھرا کرلیں اور ململ کے کپڑے میں بورک پاؤڈر اور ٹیلکم پاؤڈر برابر مقدار میں ملا کر پوٹلی بنالیں اور بوٹ کی لمبائی سے بڑے سائز کی ڈوری باندھ کر ٹی بیگ جیسی شکل میں تیار کرلیں اور جوتوں میں رکھ کر چونیں گھنٹے ہوادار مقام پر رکھ دیں اب بوٹ ہینگر میں ٹانگ کر محفوظ کرلیں۔ اگر بوٹ ہینگر موجود نہ ہوں تو کسی نرم کپڑے کے رول بنا کر جوتوں میں رکھ دیں اس طرح یہ شکنیں پڑنے سے محفوظ رہیں گے۔

آپا عید پر شیر خورمہ بہت پسند کیا جاتا ہے لیکن مجھ سے سویاں فرائی نہیں ہوتیں یا تو کچی رہ جاتی ہیں یا پھر جل جاتی ہیں یہ بھی بتادیں کہ شیر خورمہ میں بادام پستہ وغیرہ منہ میں کیوں چلے جاتے ہیں حالانکہ میں سب سے آخر میں انہیں شامل کرتی ہوں۔ (شائستہ جبیں... ٹنڈو آدم)



ج: پہلے سویوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ لیا کیجئے اور انہیں موٹے گیج کی پھیلی ہوئی دیگچی میں ہلکی آنچ پر لکڑی کے کفچہ سے چلاتے ہوئے فرائی کیا کیجئے۔ چولہے کی آنچ کا دھیان رکھئے ضرورت محسوس کریں تو درمیان میں چولہا بند کردیں اور مسلسل چمچہ چلاتی رہیں۔ خوشبو آنے لگے تو فوراً پتیلی سے نکال کر پلاٹر میں نکال کر رکھ دیں۔ بہتر یہ رہتا ہے کہ سویاں فرائی کرنے کے فوراً بعد اسی برتن میں چینی اور دودھ شامل کردیا جائے اور ہلکی آنچ پر پکنے کیلئے رکھ دیں۔

دوسرے مسئلے کا حل یہ ہے کہ میوہ جات آپ شیر خورمہ میں شامل کرنا چاہتی ہیں انہیں علیحدہ علیحدہ فرائی کرنے کے بعد شامل کریں یہاں بھی آنچ کا خیال رکھئے امید ہے کہ آپ اپنی پسند کے نتائج حاصل کرسکیں گی۔

میری جلد نارمل ہے میک اپ کے دوران ایک بڑا مسئلہ یہ رہتا ہے کہ فاؤنڈیشن بلینڈ نہیں ہوتی چہرے پر جگہ جگہ دھبے پڑجاتے ہیں بڑی مشکل پیش آتی ہے۔ (نوشین... دادو)



ج: اس مسئلے کی پہلی وجہ چہرے کے مختلف حصوں پر موجود جلد کے مردہ خلیات کی تہہ ہوسکتی ہے۔ جس کے سبب بعض مقامات پر فاؤنڈیشن زیادہ مقدار میں جذب ہوجاتی ہے اور بعض مقامات پر کم ہوتی ہے جس سے دھبے نمودار ہوجاتے ہیں اس کا آسان حل یہ ہے کہ لیموں کا رس نچوڑ کر کھانے میں استعمال کرلیا جائے اور اس کے چھلکے کو تھوڑے سے دودھ میں ڈبو کر چہرے پر نرمی سے ملیں خشک ہوجائے تو دوبارہ دودھ میں ڈبوئیں اور چہرے پر ملیں کم از کم پانچ سے سات مرتبہ تمام چہرے پر اس عمل کو دہرائیں چند منٹ بعد سادہ پانی سے چہرہ دھوکر خشک کرلیں۔

فاؤنڈیشن بلینڈ نہ ہونے کی دوسری وجہ اس کا معیار بھی ہوسکتا ہے۔ ہمیشہ معیاری مصنوعات استعمال کیجئے۔ پہلے چہرے پر فاؤنڈیشن سے چھوٹے چھوٹے نشانات لگائیں اس کے بعد گیلے اسفنج کو نچوڑ کر جھٹک لیں اور اس کی مدد سے بہت نرمی کے ساتھ پورے چہرے پر پھیلائیں اپنی جلد کے رنگ سے بہت ہلکے رنگ میں فاؤنڈیشن کا انتخاب بھی مناسب نہیں۔ ایسی صورت میں اس کی بہت دبیز تہہ لگانے کی ضرورت پڑتی ہے۔

میں دوپٹوں پر کڑاھی کرتی ہوں اچھی والی سوئیاں خریدتی ہوں لیکن کچھ ہی عرصہ میں ان پر زنگ لگ جاتا ہے اور وہ ضائع ہوجاتی ہیں۔ (فائزہ بتول... اسلام آباد)



ج: اونی کپڑے یا نمدے کی مدد سے آپ خوبصورت سی نیڈل بک تیار کرلیں اور اس میں سوئیاں لگا دیا کریں اس طرح زنگ نہیں لگتا اور مزید احتیاط کے لئے نیڈل بک کے درمیان بٹر پیپر کاٹ کر رکھ دیا کیجئے۔

بڑے بڑے فوڈ چینز اور عام ریسٹورنٹس یا گھر پر بنائے گئے فرنچ فرائز میں بہت فرق ہوتا ہے اور گھر پر اچھے فرنچ فرائز کیسے بنائے جاسکتے ہیں؟ (رمشا سجاد... سکھر)



ج: آپ کا مشاہدہ بالکل درست ہے۔ بعض جگہ ملنے والے فرنچ فرائز آلو کے میش سے تیار کئے جاتے ہیں جبکہ عام طور پر انہیں کچے آلو کاٹ کر ڈیپ فرائی کیا جاتا ہے۔ گھر پر اچھے فرنچ فرائز بنانے کے لئے اچھے آلو منتخب کیجئے اگر ان میں کونپلیں نکل آئی ہوں تو بہتر ہوگا کہ انہیں استعمال نہ کیا جائے۔ آلو چھیل کر اچھی طرح دھولیں فرائز کی شکل میں کاٹ کر ٹھنڈے پانی میں بھگودیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرلیں۔ فرائز کو چھلنی میں رکھ کر پانی خشک ہوجانے دیں۔ اب تھوڑے تھوڑے فرائی کیجئے ایک ساتھ بہت زیادہ مقدار میں تلنے کی وجہ سے یہ کرسپی نہیں رہتے کیونکہ بہت زیادہ مقدار میں کڑاہی میں جانے سے یہ کوکنگ آئل کا درجہ حرارت کم کردیتے ہیں اور فرائز Soggy ہوجاتے ہیں۔ مزید بہتر نتائج کے لئے فرائی کرنے سے 3-4 منٹ قبل انہیں ٹرے یا تھالی میں پھیلا کر ان پر چھلنی کی مدد سے تھوڑا سا میدہ چھان دیں۔ لکڑی کے چمچے سے مکس کرلیں اور فرائی کرنے کے بعد کچن ٹاول یا ٹشو پیپر بچھا کر اس پر رکھیں تاکہ اضافی کوکنگ آئل اس میں جذب ہوجائے۔ ان پر ہمیشہ باریک پسا ہوا نمک چھڑکیں، دانے دار نمک کو باریک پیس کر استعمال کریں۔

بہت سی میٹھی ڈشیں ایسی ہیں جن کی ریسپی میں جیلاٹن لکھا ہوتا ہے یوں تو ہمارے ملک میں حلال جیلاٹن ملتا ہے لیکن اگر ہم چاہیں کہ اسے نہ استعمال کیا جائے تو اس کا کوئی متبادل بتادیں؟ (ہادیہ... شکارپور)



ج: آپ نے یہ نہیں لکھا کہ کونسی سی ریسپی میں استعمال کرنا چاہتی ہیں لیکن اگر موز، چیز کیک یا فروزن سلاد میں شامل کرنا چاہتی ہیں تو ایک لیٹر آمیزے کے لئے 2 کھانے کے چمچے جائفل گراس شیٹ قینچی سے دانے دار پیاز کی شکل میں کاٹ لیں اور 2 کھانے کے چمچے پیائش کر کے تھوڑے پانی میں بھگودیں اتنے کہ جائفل گراس بھیگ جائے اس سے زیادہ پانی کی ضرورت نہیں۔ 3-4 گھنٹے کے بعد بہت ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ یہ اچھی طرح حل ہوجائے اب حسب پسند موز یا نو بیک چیز کیک یا فروزن سلاد کے آمیزے میں اچھی طرح ملا کر ٹھنڈا ہونے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔

ریسپی میں بھاری کباب اور پسندے بنانے کے لئے انڈر کٹ کا گوشت لکھا ہوتا ہے اگر بالفرض دستیاب نہ ہو تو کیا کیا جائے کہ کھانے کا ذائقہ بھی تبدیل نہ ہو؟ (زینب... لاہور)



ج: ریسپی میں انڈر کٹ کا گوشت اس لئے تجویز کیا جاتا ہے کہ یہ نرم ہوتا ہے اور جلدی گل جاتا ہے، کم وقت میں میرینیٹ ہوتا ہے اگر کسی وجہ سے دستیاب نہ ہو تو بیف کا کوئی بھی حصہ پارچوں کی شکل میں بنوا کر پسندے تیار کروالیں اور ریسپی میں دیئے گئے اجزاء ملا کر کم از کم 4-6 گھنٹے ٹھنڈی جگہ پر میرینیٹ ہونے کے لئے رکھ دیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن مسز محمد جمشید ملک (راولپنڈی) نے حاصل کی۔

نمک دانی میں اکثر نمک جم جاتا ہے اس لئے اگر نمک دانی میں چند دانے چاول کے ڈال دیئے جائیں تو نمک کبھی نہیں جمتا

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں قرات۔ اسلام آباد اور فائزہ داؤد۔ پشاور سے رنر اپ قرار پائیں

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مفت ٹک بک کلیکشن۔

Dalda ADVISORY SERVICE

Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com



سوئمنگ پول

بچوں کے لئے صحت مند سرگرمی
بڑوں کا بنائے لائف اسٹائل

طویل گرمیاں خوش خوش کاٹنے کے یوں تو کئی انداز ہوسکتے ہیں لیکن اگر تیراکی کی جائے تو کیا بات ہے۔ اس ورزش اور فن کے لئے درکار ہوتا ہے سوئمنگ پول، اگر آپ بچوں کے لئے پول بنوا رہی ہیں تو اسے کم گہرا ہونا چاہئے تاوقت یہ کہ آپ کے بچے ماہر تیراک ہوں۔ یہ بڑے رقبے پر مشتمل گھروں میں بنائے جاتے ہیں۔ یہ وقت اور کثیر سرمائے سے بنتے ہیں اور پھر اتنی ہی توجہ اور مہارت سے انہیں Maintain رکھا جاتا ہے۔ یہ پولز بنواتے وقت اولین توجہ اپنی ضروریات اور تقاضوں پر دی جانی چاہئے۔ آپ کا بجٹ کتنا ہے اور کتنے فٹ جگہ موجود ہے۔ اس کے آس پاس کیا لینڈ اسکیپ تیار کیا جائے گا۔ یہ اور ایسی کئی جزئیات کا آپ کو خاص طور پر خیال رکھنا ہے۔

In-Ground Pool کی تین قسمیں ہوتی ہیں۔ سب سے بہتر انتخاب وینائل لائنر پول ہوسکتا ہے۔ چونکہ اس میں اسٹیل کی دیواری ساخت ہوتی ہیں اور فرش کنکریٹ کے میٹریل کا بنایا جاتا ہے۔ مزید برآں اسے وینائل لائنر کی تہہ سے مزید مضبوطی ملتی ہے۔ سوئمنگ پول بنانے والے کاریگر اور معمار آپ کو کئی مختلف اشکال اور زاویوں کے پولز دکھائیں گے یہ دیکھ بھال سے مبرا کیسے ہوسکتے ہیں؟ یہ سوال آپ ان سے ضرور پوچھئے۔ لائنر کو کیسے تبدیل کیا جائے گا اور اس تعمیر کی اوسطاً عمر کتنی ہے یعنی کتنے برس تک یہ تعمیر اپنی ساخت میں برقرار رہے گی۔ اگر آپ کا معمار کہتا ہی کہ اس پول کی عمر 15 برس ہے تو یہ اس کا محتاط اندازہ ہے آپ خود اپنی سطح پر اس کی نگہداشت کر کے 5 برس مزید اس پول سے کام چلا سکتی ہیں۔

کنکریٹ پول

یہ کسٹمائزڈ زاویے سے تعمیر کیا جانے والا پول ہے جس کے اردگرد خوبصورت Spa اور جھرنے بھی تعمیر کئے جاتے ہیں۔

کنکریٹ ایسا میٹریل ہے جو خاصا پائیدار اور تزئین کاری میں عمدہ سمجھا جاتا ہے۔ اسے آپ چند برس بعد نئے رنگ و روغن کے ساتھ دوبارہ استعمال کر سکتے ہیں۔

فائبر گلاس پول

یہ پول ایک Shell کی مانند ہوتا ہے جسے آپ ارزاں نہیں کہہ سکتے۔ بلکہ یہ تینوں اقسام سے قیمتاً مہنگا ہوتا ہے اسے طویل مدت تک نگہداشت کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ Vinyl-Liner پول کے علاوہ فرش سے قدرے اوپر اٹھتا ہوا پول بھی بنایا جاسکتا ہے تاہم آپ اسے اپنی اور بچوں کی ضروریات کے مطابق تشکیل دیجئے۔

پول کے گردونواح کا علاقہ

جب آپ اپنے یا بچوں کے لئے پول بنواتی ہیں تو اس میں اپنی مالی استطاعت یا بجٹ ہی کا خیال نہیں رکھتیں بلکہ قرب وجوار کا ماحول بھی سرسبز و شاداب اور زندگی سے بھرپور بنانے کی کوشش کرتی ہیں۔ اگر اطراف میں کیاریاں موجود ہیں تو ان میں خوشبودار پھول اگائے جاسکتے ہیں۔

ایسے بچوں کو گہرائی تک نہیں جانے دینا چاہئے جنہیں تیراکی سکھائی نہ گئی ہو۔ اگر آپ بچوں کے بالٹر، لائف سیونگ یا رنگز انہیں دینا چاہتی ہیں تو انہیں گھر کے اندر کسی جگہ رکھنے سے بہتر ہے کہ پول کے قریب ہی کہیں رکھیں۔ کچھ دن کی مہارت کے بعد آٹھ سے دس برس کے بچوں کو ان چیزوں کی ضرورت نہیں رہے گی۔ عام طور پر بچوں کے لئے بنائے جانے والے سوئمنگ پول 4 سے 5 فٹ تک گہرے بنائے جاتے ہیں اس کا فلٹریشن اور صفائی کا خاص خیال رکھا جانا بہتر ہوگا۔

مکانات تعمیر کرتے وقت اگر آپ کے ذہن میں سوئمنگ پول بنانے کا تصور موجود ہو تو اخراجات کا تخمینہ ضرور لگا لیجئے۔ آپ کو پانی فلٹر کرنے کے علاوہ اسے اسٹور کرنے کے لئے بھی وافر مقدار میں پانی درکار ہوتا ہے۔ کراچی کے جن علاقوں میں پانی خریدا جاتا ہے ان میں اکثریت صاحب ثروت افراد کی ہے لیکن اگر آپکے پاس بڑی جگہ نہیں تب بھی مختلف کلبوں جن میں جیم خانہ، کراچی کلب اور مسلم جیم خانہ شامل ہیں یہاں ممبرز اور ان کے مہمانان گرامی کلب کی دیگر خدمات کے علاوہ سوئمنگ بھی کرسکتی ہیں۔

آرائش کے چند ٹپس

- آپ اپنے Pool deck پر لاؤنج چیئرز بھی رکھ سکتی ہیں۔ اسے آپ لکڑی یا کنکریٹ یا ٹائلوں کے کسی بھی میٹریل میں بنوا سکتے ہیں۔
- یہ جگہ پوری فیملی کے ملنے ملانے کی اچھی جگہ ہے۔ یہاں سرشام آنے والے بے تکلف دوستوں کو بھی بٹھایا جاسکتا ہے۔

اس جگہ آپ جتنے بھی پودے رکھ سکتی ہوں ضرور رکھیں۔ اگر کھلی کیاریاں موجود ہیں تو باغبانی کا شوق پورا کیجئے۔

- اسی جگہ آرائشی پتھر بھی رکھے جاتے ہیں
- اگر آپ لکڑی کا ڈیک بنوا رہی ہیں تو خیال رکھئے کہ Pressure Treated Cedar اور Redwood بہترین میٹریلز ہیں آخرالذکر دونوں لکڑیاں قدرے زیادہ پائیدار اور مضبوط ہوتی ہیں۔ تاہم لکڑی کے میٹریل میں ایک خرابی یہ ہے کہ کریک آنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ پانی کے نشانات سے لکڑی کی رنگت خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
- کمپوزٹ ڈیکس پلاسٹک اور فائبرز کے اشتراک سے تیار کئے جاتے ہیں۔ یہ بہت جلد خراب تو نہیں ہوتے لیکن مہنگے ہوتے ہیں۔
- کنکریٹ سے بنے ہوئے ڈیکس بہت آسانی سے کئی برس تک چلتے ہیں اور قیمتاً بھی مناسب ہیں۔
- تیراکی جوڑوں کے درد، فروزن شولڈرز اور مہاپے کے تدارک کے لئے بہترین ورزش بھی ہے۔
- یہ دوران خون تیز کرنے اور قوت مدافعت میں اضافے کا موجب بھی بنتی ہے۔ اگر آپ نے افسردگی اور پژمردگی زائل کرنی ہو تو تیراکی سیکھئے اور بچوں کو سکھائیے۔ آپ خود کو منظم، متحرک اور فعال محسوس کرتے ہوئے روز مرہ کے پیچیدہ مسائل سے بھی آسانی سے نبٹ سکتی ہیں۔ ہر ورزش اگر خوش کن احساس کے ساتھ کی جائے تو سخت یا بوجھل نہیں لگتی۔ یہ آپ کے جسم کی آکسیجن میں اضافے کے ساتھ ساتھ اعضاء کو مضبوط اور متحرک کردیتی ہے۔



گھر کا فرش ٹائل کا ہو یا لکڑی کا

اسے سجانا بھی فن تو صاف رکھنا بھی فن

گھر کی آرائش میں استعمال ہونے والے مٹیریل بھی فیشن میں ان اور آؤٹ ہوسکے ہیں۔ ایک دور تھا سرخ سیمنٹ کے فرش مقبول تھے۔ پھر موزائیک ان ہوا اس کے ساتھ ساتھ ماربل، چپس کا رجحان اپنایا جانے لگا۔ آج کل فرش لکڑی کے بھی بننے لگے ہیں لیکن یہ متوسط اور زیریں متوسط طبقے کے بجٹ سے میل نہیں کھاتے نہ ہی کسی ماہر تعمیرات نے درمیانے طبقے کے مکانات اور فلیٹوں میں یہ مٹیریل متعارف کرایا ہے۔

بے پناہ خوبصورت اور دیدہ زیب نظر آنے والا لکڑی کا فرش گھر میں رونق اور زندگی کی لہر دوڑا دیتا ہے۔ لکڑی کے اس مٹیریل کو بہترین درختوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد ماہرین Lamination کے پروسیس سے اسے گزار کر دلکش روپ عطا کردیتے ہیں یہ بھورے رنگ کے علاوہ سرمئی، سیاہ اور سفید دودھیا رنگوں کی مختلف قدروں میں دستیاب ہیں۔

استعمال میں خاص احتیاط

کوئی بھی بیش قیمت فرنیچر یا فرش مناسب دیکھ بھال بھی چاہتا ہے۔ خاص کر جب موسم بدلتا ہے تو اشیاء کی صفائی کرنے اور خوبصورتی برقرار رکھنے کے لئے خاص مہارتوں کو آزمانا ضروری ہے تاکہ یہ اشیاء اپنی رنگت اور معیار برقرار رکھ سکیں۔ دیرپا تاثر اور جمالیاتی کشش برقرار رکھنے کے لئے ان فرشوں کی دیکھ بھال بھی ضروری ہے۔

گرم موسم اور نم آلود فضاء نقصان دہ ہے

اس موسم میں آپ لکڑی کا فرش بنوا رہی ہوں تو اس کے ماہرین سے صفائی کے ٹپس ضرور معلوم کرلیں مثلاً وہ آپ کو بتائیں گے کہ ویکیوم کرنا بہت ضروری ہے اور اس کے لئے پھول والی جھاڑو کارآمد نہیں رہے گی۔ جھاڑو لگانے سے لکڑی کے بورڈز کے درمیانی حصے میں گرد و غبار جمع ہوتا چلا جائے گا صرف موٹا کچرا آپ سمیٹ سکیں گی۔

☆ ویکیوم کلینرز بھی آپ کو کس قسم کا درکار ہے؟ ماہرین کی رائے کے مطابق آپ Vacuum Beater Bar استعمال نہ کریں۔ یہ آپ کے قیمتی فرش کو خراب کردے گا۔

☆ ایسے کمرے جن میں براہ راست دھوپ آتی ہے، تھوڑی سی احتیاط کرلیں۔ کھڑکیوں پر دبیز پردے یا ونڈو بلائنڈز آویزاں کریں تاکہ تیز دھوپ سے لکڑی کی چمک دمک زائل نہ ہو۔ آپ کسی دھات پر پانی لگادیں گی تو وہ بھی زنگ آلود ہوجاتی ہے اسی طرح لکڑی پر پانی گرے گا تو اس کی رنگت بھی خراب ہوسکتی ہے۔ سورج کی شعاعیں بھی لکڑی کی Oxidation کو متاثر کرتی ہیں لہٰذا گھر میں دھوپ کی ضرورت ہو تو علی الصبح یا پھر شام کی ہلکی دھوپ آنے دیں۔ درمیانی عرصے میں کمرے میں دھوپ کا گزر نہ ہی ہو تو بہتر ہے۔

☆ نم آلود فضا لکڑی کے فرنیچر اور فرش دونوں کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے۔ تاہم بازار میں نمی جذب کرنے کی صلاحیت رکھنے والا ایک De-humidifier مرکب لے کر کمرے کی زائد نمی کو زائل کیا جاسکتا ہے۔ یہ سیلن سے بچانے کے لئے کی جانے والی ایک احتیاطی تدبیر ہے۔

☆ لکڑی کے فرش پر فرنیچر رکھنے سے پہلے صوفے کے پایوں یا کرسیوں کے نچلے حصے پر Pads لگوانے ضروری ہیں۔ اگر اس فرش پر کرسی یا میز کو گھسیٹا جائے گا تو جگہ جگہ سے خراشیں آجائیں گی۔ کیا آپ لاکھوں روپے خرچ کرکے اپنے فرش کی حالت بگاڑنا چاہیں گی ہرگز نہیں۔

☆ اس نازک فرش کی اہم ترین دشمن گرد آلود فضاء ہے۔ خیال رہے کہ کوئی بھی رگڑ والی چیز فرش پر نہ گرے، نہ گھسیٹی جائے اور نہ ہی اس کی سطح ناہموار رہے۔

☆ فرش پر ڈسٹرجنٹ پاؤڈر یا روغنی صابن سے پونچھا نہ لگایئے۔ اس طرح لیمینیشن کی رنگت خراب ہوتی ہے۔ سادہ پانی کا پونچھا لگانا مقصود ہو تو اسے اچھی طرح نچوڑ لیں پھر پونچھا لگائیں اسی طرح کبھی براہ راست فرش پر پانی انڈیل کر پونچھا نہ لگائیں اگر آپ اس طرح پونچھا لگائیں گی تو پانی کا داغ فرش پر نشان چھوڑ جائے گا۔

ایسے نازک فرش کے لئے کوئی درآمد شدہ کلینز خریدنے کی ضرورت نہیں ہوتی اور نہ ہی کوئی مہنگا صابن یا مخصوص جھاڑو لینے کی ضرورت ہے کیونکہ یہ فرش گیلا نہیں کیا جاتا اور فرش کے ماہرین سے مشورہ کرکے ایسی اشیاء استعمال کی جانی چاہئیں جو بے ضرر ہوں اور خاص طور پر ہارڈ ووڈ اشیاء کی صفائی کے لئے مخصوص ہوں۔

لکڑی کا یہ فرش آپ کے گھر کو فنکارانہ ذوق اور پرکشش آرائش سے ہمکنار کرتا ہے۔ اسی لئے مختلف رنگوں کی آمیزش اور افقی یا عمودی لکیروں کے حسن سے آراستہ زاویہ پیش کرتا ہے۔ جسے ہم تخیل کی زباں میں تزئین کی عمدہ شکل قرار دیتے ہیں۔

جدید فن تعمیر میں فرشوں پر خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔

دفاتر ہوں، اسپتال، اسکول، کالج یا گھر ان تمام جگہوں پر فٹنگز اور فرش تک ہر چیز جدید اور پائیدار انداز میں تیار کی جارہی ہے۔ ایک زمانہ تھا جب گارا ڈال کر مٹی کی لپائی کرکے فرش بنائے جاتے تھے۔ وہ سادگی کا دور تھا پھر سیمنٹ کے فرش ماڈرن کہلائے اور سیمنٹ کے بعد فرش کے انداز بدل گئے اور پچی کاری کا فن عروج پر جا پہنچا۔ چپس، ماربل اور ٹائل کے ساتھ ساتھ اب لکڑی اور بانس کے فرش بننے لگے ہیں۔

ڈرائنگ روم مرکزی توجہ کا حامل کمرہ

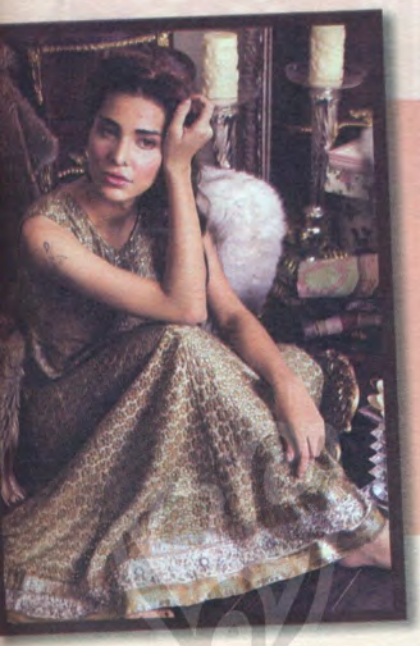
یہیں رسمی طور پر ملنے ملانے والے بٹھائے جاتے ہیں۔ Laminated فلور گو کہ ہارڈ ووڈ سے بنے نہیں ہوتے مگر پھر بھی یہ دور سے لکڑی نما ہی لگتے ہیں۔ Synthetic فلور اپنے اندر کئی تہیں رکھتے ہیں۔ ان فرشوں میں میلامائن اور لکڑی کے ریشے استعمال کئے جاتے ہیں۔ Laminated فرش ماحول دوست ہوتے ہیں ڈرائنگ روم میں ہلکے رنگ کا Laminated فرش خوبصورت لگتا ہے۔ ایسے فرش پر تانگ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آپ پسند کریں تو کلر اسکریم سے میچ کرتا ہوا رگ یا قالین بچھا سکتی ہیں۔

لکڑی دیمک کی مرغوب غذا ہے

☆ اس بیش قیمت فرش کی عدم مقبولیت کی ایک ہی وجہ سمجھ میں آتی ہے کہ اس کی حفاظت کرنا کٹھن ہے۔

لکڑی میں دیمک لگ جاتی ہے۔ اگر آپ کے گھر کے دروازوں میں پہلے ہی سے دیمک لگی ہے تو سب سے پہلے اسی کا علاج کرنا ضروری ہے۔ کیڑے مار ادویات اور خاص کر دیمک کے خاتمے کے لئے موثر ترین فیومیگیشن کروایئے۔

☆ تزئین کاری اور جمالیاتی تسکین کے لئے کنبے کی صحت کو داؤ پر نہ لگایئے۔ خاص کر جب چھوٹے بچے گھر میں ہوں تو لکڑی کے بجائے ٹائلوں کا فرش ہی موزوں انتخاب ہوتا ہے۔



5 منٹ

ثناء سرفراز

کے ساتھ

ماڈلنگ اور اداکاری کا ایک درخشندہ ستارہ

ماڈلنگ اور اداکاری کو ایک لڑی میں پروئے جانے والے دو موتی کہا جاسکتا ہے جو اپنی آب و تاب میں تھوڑے سے مختلف ہو سکتے ہیں لیکن پردہ فلم کا ہو یا ٹی وی کا یہ اپنے دمکتے روپ میں ناظرین کا دل موہ لیتے ہیں۔

ماڈلنگ اور اداکاری کو ایک لڑی میں پروئے جانے والے دو موتی کہا جاسکتا ہے جو اپنی آب و تاب میں تھوڑے سے مختلف ہو سکتے ہیں لیکن پردہ فلم کا ہو یا ٹی وی کا یہ اپنے دمکتے روپ میں ناظرین کا دل موہ لیتے ہیں۔

ثناء نوجوان ماڈل سب سے پہلے شایان ملک (ڈیزائنر) کے برائیڈل شو کے ریمپ پر نظر آئی تھیں۔ پچھلے دنوں آپ نے انہیں عمیرہ احمد کی سیریل زندگی گلزار ہے میں صنم سعید کی چھوٹی بہن کے کردار میں دیکھا۔ سلطانہ صدیقی کی اس پروڈکشن کو بے حد سراہا گیا۔ یوں اس سیریل کا ہر کردار گویا ہٹ ہو گیا۔ آج اس سطور میں اس ابھرتی ہوئی اداکارہ یعنی ثناء سے ہونیوالی غیر رسمی گفتگو شائع کی جارہی ہے۔

پہلے ماڈلنگ یا پہلے اداکاری کا سلسلہ چلا؟

''ان دنوں میں کالج میں زیر تعلیم تھی۔ ڈیزائنر شایان ملک اپنا فیشن شو ترتیب دے رہی تھیں۔ میرا ان سے رابطہ ہوا اس طرح میں نے پہلی بار ریمپ پر چلنے کی اداکاری کی۔ اس کے بعد دو تین شوز اور کئے اور فری لانس پروجیکٹ بھی کیے۔''

''میں اس شعبے میں نووارد نہیں ہوں 2012ء سے ماڈلنگ ہی میرا ذریعہ روزگار ہے۔ جہاں تک اداکاری کے کیریئر کی بات ہے تو سب سے پہلے فہیم برنی کی سیریل میں فرحان علی آغا کی بیٹی کا کردار ادا کیا تھا۔ اسی دور میں مجھے کئی سیریلز آفر ہوگئی تھیں مگر میرا جنون ماڈلنگ ہی تھا۔ اس وقت اداکاری میری ترجیحات میں شامل نہیں تھی۔

کیا ماڈلنگ زیادہ منفعت بخش سرگرمی ہے بہ نسبت اداکاری کے؟

''میں وثوق سے نہیں کہہ سکتی کیونکہ میں نے کبھی تقابلی جائزہ نہیں لیا کہ ماڈلنگ سے زیادہ کمایا جاسکتا ہے یا اداکاری سے زیادہ آمدنی متوقع ہے۔ میں تو جیب خرچ کیلئے اس پروفیشن میں آئی تھی رفتہ رفتہ میں سنجیدہ ہوئی ہوں۔''

لان کی لانچنگ کے سیزن میں آپ کی ماڈلنگ کا نیا پہلو بھی سامنے آیا ہے، یہ کیسا تجربہ رہا؟

''میں نے بطور ماڈل بہت سے تجربے کئے جنہیں کلائنٹس نے پسند کیا۔ میں کبھی کلائنٹس کے کام میں مداخلت نہیں کرتی۔ میری جاب ان کی اشیاء کی تشہیر کرنا ہے۔ مجھے ماڈلنگ کرتے وقت ایک خالی کینوس کی طرح سادہ ہونا چاہئے۔''

آپ کے کیریئر کا ایک شاندار سیریل ''زندگی گلزار ہے'' کی کامیابی کے بعد مستقبل میں کیا ارادے ہیں؟

''میں نے اس عرصے میں بہت کچھ سیکھا ہے۔ سیریل میں میری والدہ کا کردار ثمینہ پیرزادہ نے ادا کیا تھا جو منجھی ہوئی بزرگ اداکارہ ہیں۔ انہوں نے میری بڑی رہنمائی کی۔ اسی طرح ہم عمر اداکارہ صنم سعید اور دوسری تمام کاسٹ نے بھی میری خاصی حوصلہ افزائی کی۔ اب میں اپنے اندر اعتماد پاتی ہوں کہ آئندہ بھی اداکاری کرسکتی ہوں اور آپ مجھے عنقریب کسی دوسرے اچھے پروجیکٹ میں دیکھیں گے۔''

اہمیت اور پسند کے لحاظ سے کون کس سے بہتر ہے ریمپ یا فیشن شوز؟

''فیشن شوٹس کیونکہ یہ بدنظمی کا شکار نہیں ہوتے۔ سب کچھ وقت پر مناسب حد تک منصوبہ بندی کے ساتھ شوٹ ہوجاتے ہیں اور میں بہت Relax کرکے کلائنٹ کی خواہش کے مطابق کام کرلیتی ہوں لیکن ریمپ پر بظاہر حاضرین کو ہم جتنے منظم اور باترتیب نظر آتے ہیں بیک اسٹیج پر افراتفری کا سماں ہوتا ہے۔ جلدی جلدی ایک کے بعد دوسرا جوڑا بدلنا، کبھی جوتے کی فکر تو کبھی میک اپ اور جیولری کا دھڑکا غرضیکہ تھکا دینے والا ایک عمل ہے جو بسا اوقات بور کرکے رکھ دیتا ہے۔ ریہرسل بھی گیارہ گیارہ گھنٹے کرنی پڑتی ہے۔ ''ماڈل کو اپنی ہر چیز خود دیکھنی پڑتی ہے اور ظاہر کرنا پڑتا ہے کہ ہم ایک اچھے ماڈل ہیں۔''

شوبز کی یہ دنیا خاصی مفاد پرست اور خودغرض لوگوں سے بھری ہوئی ہے۔ آپ نے اسے کیسا پایا؟

''یہ تو میں نے بھی دیکھا ہے کہ ہم خیال اور یکساں مفاد رکھنے والے لوگ اپنی لابیاں بنا کر رہتے ہیں۔ وہ اپنی پسندیدہ ماڈل کو کام دلوانے کی کوشش کرتے ہیں۔ میرٹ کے راستے بغیر سفارش کے کوئی نیا ٹیلنٹ نہیں آتا۔ بلکہ آنے ہی نہیں دیا جاتا۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ بعض بڑی ایجنسیاں اور اچھے کلائنٹس بھی اسی ڈگر پر چل پڑے ہیں۔''

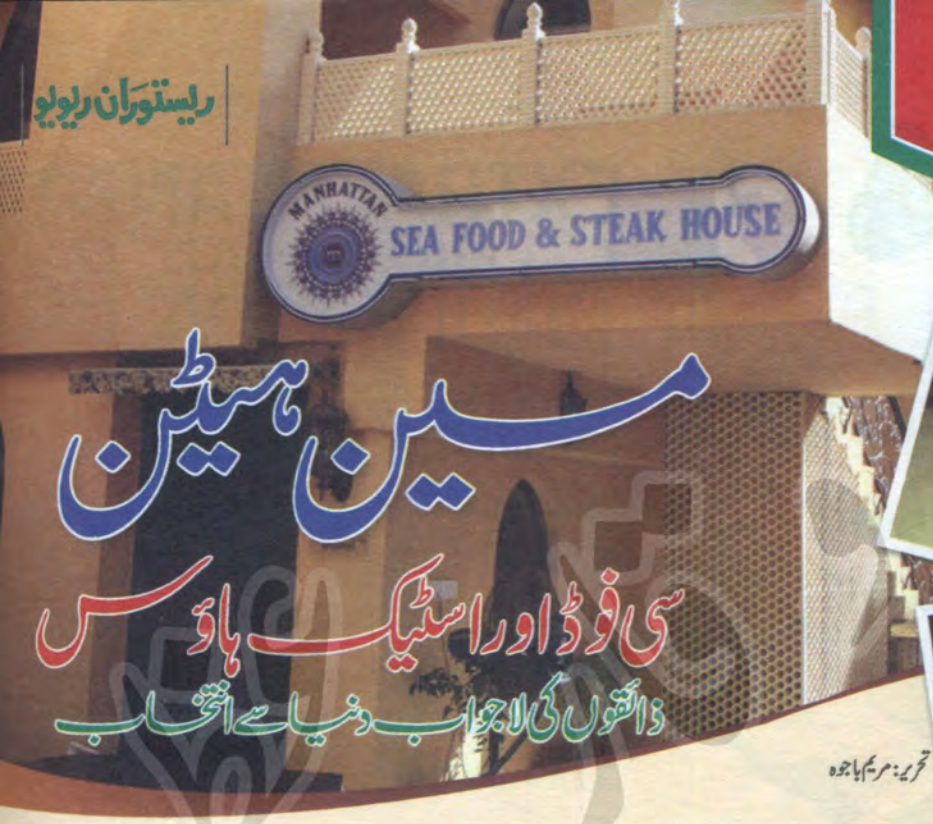
اگر آپ پر اقوام متحدہ کے کسی ذیلی ادارے کی سفارت کی ذمہ داری آن پڑے تو آپ کی حکمت عملی کیسی ہوگی؟

''اگر میں بے حد مقبولیت اختیار کرجاؤں اور بین الاقوامی سطح پر جانی پہچانی شخصیت ہوجاؤں تب ہی اتنی اہم ذمہ داری تفویض کی جائے گی اور مجھے اگر موقع مل گیا تو میں اپنے شعبے کے باصلاحیت نئے ٹیلنٹ کو حوصلہ افزا حالات دوں گی تاکہ وہ بہتر انداز سے اپنی صلاحیتوں کو کام میں لائیں۔ بہت سے جونیئر میک اپ آرٹسٹ ہیں نئے ڈیزائنرز ہیں، ابھرتے ہوئے عکاس ہیں جو اپنے اپنے شعبے میں خاصی محنت کرتے ہیں مگر پس پردہ رہنے کی وجہ سے کوئی انہیں صف اول کے ہنرکار تسلیم نہیں کرتا۔ میں ان سب کو بہترین مواقع دوں گی اور فیشن انڈسٹری کو بہتر خطوط پر استوار کروں گی۔

اب تک آپ نے کن کن ڈیزائنرز کے ساتھ کام کیا ہے؟

''خانیہ مسقطیہ، ماہین کریم، ندا ازور، لیلیٰ چنتور، شایان ملک، سحرش ایمان اور دوسرے چند ایک کے ساتھ تواتر سے کام کررہی ہوں۔''





مین ہیٹن

سی فوڈ اور اسٹیک ہاؤس

ذائقوں کی لاجواب دنیا سے انتخاب





تحریر: مریم ہاجرہ

کیا آپ جانتے ہیں کہ دنیا کی بہترین اسٹیکس کھانے کے لئے شائق کہاں کا رخ کرتے ہیں؟ نیویارک کے علاقے مین ہیٹن کے اسٹیک ہاؤسز میں اعلیٰ ترین امریکن اینگس اسٹیکس پیش کئے جاتے ہیں۔ مین ہیٹن پہنچنا اور اپنی حس ذائقہ کو تسکین دینا نیویارک جیسے بڑے شہر میں تو شاید وقت طلب کام ہو۔ لیکن اسلام آباد کے باسیوں کے لئے ان ذائقوں سے لطف اندوز ہونا اب کوئی مشکل مرحلہ نہیں ہے۔ کیونکہ اسلام آباد کے پہلے مکمل اسٹیک ہاؤس میں ان تمام کھانوں کی مکمل ورائٹی موجود ہے۔ جن کی کمی یہاں رہنے والے غیر ملکیوں کی کثیر تعداد محسوس کرتی تھی۔ یہی وجہ ہے کہ نیا کھلنے والا مین ہیٹن سی فوڈ اور اسٹیک ہاؤس سیکٹر جی۔ فور میں کھولا گیا ہے جس کے گرد و نواح میں بے شمار غیر ملکی بستے ہیں۔

جدید ترین سہولتوں، یورپین اور دیسی اسٹائل سے مزین مین ہیٹن کیفے اور اسٹیک ہاؤس اس بار ریستوران ریویو کے لئے ہمارا انتخاب ہے۔ جس کا باقاعدہ افتتاح ایک رنگا رنگ تقریب میں 18 مئی کو کیا گیا ہے۔ ایک وسیع و عریض گھر میں بنائے گئے اس ریستوران کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ داخلی دروازے کے ساتھ واقع کیفے کی بیرونی دیوار مکمل طور پر شیشے سے تعمیر کی گئی ہے جو کہ دیدہ زیب اور دلکش رنگوں سے سجائے کیفے کی اندرونی آرائش کو پوری طرح اجاگر کرتی ہے اور آنے والوں کا دل موہ لیتی ہے۔ مین ہیٹن کا یہ کیفے نہ صرف آرائش بلکہ مینیو کے لحاظ سے بھی دنیا کے کسی بھی بہترین کیفے کا مقابلہ کرسکتا ہے۔ جہاں کے پرسکون ماحول میں بیٹھ کر نہ صرف فرحت بخش ماکٹیل اور کاکٹیل مشروبات سے لطف اٹھایا جاسکتا ہے بلکہ لذت کام و دہن کے لئے اعلیٰ کوالٹی کے لذیذ کیک اور پیسٹریز بھی منگوائے جاسکتے ہیں۔ کیفے میں جائیں تو وہاں کے تیار کردہ دلی کے مشہور رول پراٹھوں سے لطف اٹھانا نہ بھولئے جو کہ اپنے مخصوص ذائقے اور سجاوٹ سے یقیناً آپ کا دل جیت لیں گے۔ اگر آپ اپنے خاندان، دوست احباب یا بزنس میٹنگز میں فائن ڈائننگ کا لطف اٹھانا چاہتے ہیں تو مین ہیٹن کے مرکزی اسٹیک ہاؤس کا رخ کیجئے۔ یہاں آپ کو موسم، مزاج اور محفل کی نوعیت کے لحاظ سے بیٹھنے کی سہولت مہیا کی گئی ہے۔ پچاس افراد کی گنجائش رکھنے والا بورڈ روم کو جی ٹی روڈ کا نام دیا گیا ہے۔ آپ کی کاروباری میٹنگز یا کانفرنسز کے لئے ایک بہترین انتخاب ہوگا۔ رنگ برنگے شیشوں سے مزین روایتی انداز کی کھڑکیوں والے اس کمرے میں ملٹی میڈیا سمیت تمام جدید سہولتیں میسر ہیں۔ اسلام آباد کی خشک اور خوشگوار شاموں میں باہر بیٹھ کر کھانا کھانے کا اپنا ہی لطف ہے۔ اس مقصد کے لئے چاندنی یا مرگلہ ٹیرس میں سے آپ کوئی بھی جگہ اپنے لئے مخصوص کروا سکتے ہیں۔ اگر تھوڑا سایہ چاہتے ہیں تو پھر چوبارہ کا رخ کیجئے یہ بھی ایک ٹیرس ہے اور اپنی من پسند جگہ پر پسندیدہ کھانوں اور فائیو اسٹار سروسز سے لطف اندوز ہوں۔ گرما کا موسم ہے اور آپ اپنے مہمانوں کی تواضع سوپ سے کرنا چاہ رہے ہیں تو زود ہضم اور خوش ذائقہ لیمن چکن سوپ سے اپنے کھانے کی ابتداء کیجئے اور اگر آپ سمندری خزانے سے کچھ منتخب کرنا چاہتے ہیں تو سوپ لابسٹر اور کوئی بھی چاؤڈر آپ کا انتخاب ہوسکتا ہے۔ اسٹیک ہاؤس جائیں اور امریکن اینگس اسٹیک سے دو دو ہاتھ نہ کئے جائیں تو یہ ناممکنات میں سے ہے۔ مین ہیٹن اسٹیک ہاؤس کی انتظامیہ کا دعویٰ ہے کہ ماسوائے ایک آدھ پنج ستارہ ہوٹل کے کوئی بھی اسٹیک ہاؤس یہ اسٹیک مہیا نہیں کرتا۔ مین ہیٹن میں پیش کئے جانے والے یہ حلال اسٹیک خاص طور پر نیوزی لینڈ سے درآمد کئے جاتے ہیں اور مینیو میں شامل سی فوڈ ذائقے اور تازگی کی گارنٹی کے ساتھ دبئی سے منگوائے جاتے ہیں۔ سلاد کی ورائٹی میں ہمیں Greek salad اور مین ہیٹن چاپ سلاد نے زیادہ لطف دیا۔ مین کورس کے لئے Fusion Plater اور Chicken with whole grain بھی آپ کو مایوس نہیں کریں گے اور اگر آپ کے ساتھ بچے بھی ہیں تو Cheesy beef lasagna ان کو یقیناً پسند آئے گا۔

اگر آپ میٹھے کے شوقین ہیں تو ہمارے مشورے پر مین ہیٹن کے Cheese Cake یا بریڈ پڈنگ آزما کر دیکھیں اور ہماری طرح اپنے ذوق کی داد دیں۔

اختتام سے پہلے قارئین آپ کی دلچسپی کے لئے بتاتے چلیں کہ یہ زیر تبصرہ ریستوران دراصل اسلام آباد میں مشہور ریستوران دیسی پردیس ہی کی پیشکش ہے جنہوں نے تین ماہ کے مختصر عرصے میں پانچ ریستوران قائم کر کے جڑواں شہروں کے باسیوں کو ذائقے کی ایک لاجواب دنیا سے روشناس کرایا ہے۔ تو کیوں نہ آئندہ فیملی ڈنر دیسی پردیس کے کسی بھی ریستوران کے خوبصورت ماحول اور فیوژن کھانوں کے ساتھ کیا جائے۔











ایک ٹور ہو جائے کوپن ہیگن کا

یہ اسکینڈے نیویا کا اہم تہذیبی اور ثقافتی شہر ہے

درخشاں فاروقی

ڈنمارک کے دارالحکومت کوپن ہیگن کی آبادی 549,050 کے لگ بھگ ہے۔ یہ شہر ساحلوں کے منظروں کی آماجگاہ ہے۔ ایک جانب پہاڑی سلسلے کی دلکشیاں ہیں۔ سرنگوں سے گزرتی خودکار ٹرینوں کی آمدورفت کے جاذب نظر مناظر ہیں۔ آگے بڑھیے تو چھوٹے بڑے دریاؤں پر بنے پل زندگی کی نوید سناتے ہیں۔ کہاں نہ ٹھہریئے اور کہاں سے لوٹ آئے نگاہوں کی نہ تشفی ہوتی ہے نہ منظر سے ہٹنے کو طبیعت ہی مائل ہوتی ہے۔ کوپن ہیگن کا مذہب عیسائیت ہے۔

کسی زمانے میں عیسائی پروہتوں اور پیروکاروں نے عبادت گاہوں کی تعداد میں اضافہ کیا۔ کوپن ہیگن 15 ویں صدی میں ڈنمارک کا دارالحکومت اس وقت بنا تھا جب شہری سطح پر جدید ثقافتیں متعارف کرائی گئیں اس وقت کی حکومت نے غیر ملکی سرمایہ کاروں کو پرکشش مراعات دے کر آزادانہ تجارت کو فروغ دیا۔ یہاں کئی غیر ملکی بینک سرمایہ کاری کرنے لگے اس طرح ثقافت کے انفرااسٹرکچر کو فروغ ملا۔

ڈنمارک کا شہر کوپن ہیگن دنیا کے اس پار ایک ایسی محفوظ جگہ ہے جہاں آپ چاہیں تو سرمایہ کاری کریں چاہیں تو صرف سیر سپاٹے کر کے لوٹ آئیں۔ یہ اسکینڈے نیویا کے خطے کا اہم ملک ہے لیکن دانشوروں اور سماجیات سے دلچسپی رکھنے والے افراد کے لئے خاصی پرکشش جگہ ہے گویا یہ بھی فرانس اور یونان کی مانند ایک تہذیبی اور ثقافتی ملک ہے۔



کوپن ہیگن کا موسم

شہر کی بعض جگہوں کا منظر نامہ بلاشبہ دلکش نہیں تاہم موسم بھی کچھ گرم اور مرطوب ہے۔ اس کے باوجود اس دنیا کی وہی رونقیں ہیں جو کسی بھی ترقی یافتہ شہر کی پہچان ہوا کرتی ہیں۔

کوپن ہیگن ایئرپورٹ



نوتعمیر شدہ ایئرپورٹ کے فن تعمیر کی تعریف بلاجواز نہیں کی جاتی۔ یہ ایئرپورٹ اسکینڈے نیویا کے دیگر کسی بھی ملک کے مقابلے میں کہیں زیادہ مصروف ہے اور رقبے میں بھی بہت بڑا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس ایئرپورٹ پر 2012ء تک 23.3 ملین مسافروں کی آمدورفت ریکارڈ کی گئی تھی۔ اگر شہر سے دور کسی ہوٹل میں قیام کا ارادہ ہو تو Bella Sky City سے بہتر کوئی فائیو اسٹار ہوٹل نہیں۔ کوپن ہیگن کی مقامی حکومت نے ریونیو میں اضافے کی ایک بہتر تجویز قابل عمل بنا دی ہے یہاں سیاحوں کا ہجوم نظر آنے کی ایک وجہ اس کا دور دراز علاقے میں پایا جانا ہے۔

ڈنمارک ہو یا کوپن ہیگن یہاں آپ کو چوری کی وارداتیں بہت ہی کم اور کبھی کبھار سنائی دیں گی۔ چنانچہ اسے قانون کی حکمرانی کرنے والا خطہ قرار دیا گیا ہے۔ متعدد ملٹی نیشنل کمپنیوں کو مراعات دینے کے بعد اس ملک کی معیشت کی ساکھ بہتر ہوئی ہے اب خواہ یہ خطہ یورپ کا بے پناہ پرکشش یا خوبصورت ترین نہیں مگر سرکاری سطح پر کسی کو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ بین الاقوامی کانفرنسز، فیشن شوز اور دیگر سماجی تقریبات اسی رفتار سے منعقد ہوتی ہیں۔



تارکین وطن کی رہائش کا فلاحی منصوبہ

سرکاری سطح پر حکومت نے ایسے ہوٹل تعمیر کر دیئے ہیں جہاں کم قیمت پر مناسب رہائش اور کھانا دستیاب ہوتا ہے۔ اسی طرح مقامی بے گھر افراد کے لئے بھی ہاسٹل کا رہائشی منصوبہ پایہ تکمیل کو پہنچ چکا ہے۔



میری ٹائم انڈسٹریز... معیشت کی ریڑھ کی ہڈی

کوپن ہیگن میری ٹائم تجارت کا مرکزی شہر ہے۔ بحری جہازوں، اسٹیمرز، بحری مواصلاتی اور آمدورفت کے ذرائع معیشت کو سہارا بھی دیتے ہیں اور بحری جہازوں کی یہ صنعت اس خطے کی معیشت کی ریڑھ کی ہڈی کہی جاتی ہے ظاہر ہے کہ اسی راستے سے کوپن ہیگن دنیا سے اپنا تعلق برقرار رکھے ہوئے ہے۔



ڈینش فلاسفی اور کوپن ہیگن

کسی دیو مالائی اور طلسمی تعمیرات کا یہ شاہکار شہر اپنی عمارتوں کی تزئین کاری اور خدوخال کی وجہ سے متحیر کرتا ہے۔ Danes کبھی پرشکوہ عمارات پسند کرتے تھے مگر اب کئی عمارتیں بہت سادہ اور ماحول دوست نظریئے کے مطابق بنائی جاتی ہیں۔ اندرونی آرائش کو بھی محبوب خیال کرتے ہیں۔ نئی نسل ڈیجیٹل انفارمیشن میں بے پناہ دلچسپی رکھتی ہے بالکل اسی طرح جیسے دنیا بھر کے بچے آئی ٹی کے ساتھ اپنا تعلق قائم رکھے ہوئے ہیں۔



کوپن ہیگن اسٹاک ایکسچینج

مقامی دریا کے پار دنیا کی ایک بڑی اسٹاک ایکسچینج بلڈنگ کوپن ہیگن کی شان دوبالا کرتی ہے۔ جنوبی یورپین ملکوں کی معیشت کا ایک سہارا یہ عمارت بھی ہے جہاں بین الاقوامی شہرت یافتہ کمپنیاں جن میں Maersk، Carlseberg Group اور Novo Nordisk ہم ایشیائی باشندوں کے لئے معروف نام ہیں۔

شہر دیکھنا ہو تو ٹرین اسٹیشن جایئے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو بس میں گھومئے۔ یہاں آپ کو سانولے سلونے پاکستانی، بنگلہ دیشی اور ہندوستانی افراد خاصی تعداد میں نظر آتے ہیں۔ پچھلے چند برسوں سے یورپ کے کئی ملکوں نے امیگریشن کے قواعد وضوابط میں نمایاں تبدیلیاں کی ہیں اور تارکین وطن کے لئے نرمی برتی جا رہی ہے۔ تاہم تصویر کا دوسرا رخ قدرے تلخ ہے۔ حکومت نے ٹیکسز کی مد میں شہریوں کو چھوٹ نہیں دی ہے۔ تارکین وطن کو کوپن ہیگن کے فلاحی منصوبوں سے بس یہی ایک رعایت ملتی ہے کہ کنبوں کو زیادہ اولاد ہونے کی وجہ سے مالی مراعات مل جاتی ہیں۔



Royal Danish Library

یہ ہرگز بھی شاہی خاندان سے منسوب کوئی محل نما عمارت نہیں ہے آپ یہاں ڈینش تاریخ کے علاوہ دنیا بھر کی قدیم تہذیبوں اور چند پاکستانی تاریخی کتابیں بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں مگر افسوس یہ ہے کہ پاکستانی مصنفین کی نئی تصانیف یہاں موجود نہیں۔ اس عمارت کی تعمیر میں سیاہ پتھر استعمال کیا گیا ہے۔ یہ تاریخی ورثے اور قدیم تہذیب کی ایسی نشانی ہے جسے ڈینش بہت عزیز رکھتے ہیں۔



کوپن ہیگن کے ذائقے

اس خطے میں Nordic Food کھایا جاتا ہے۔ یہ ناروی باشندے جرمن نسل سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان کے مخصوص کھانوں میں دراٹئی بھی موجود ہے۔ یہاں براؤن بریڈ کم وبیش ہر کھانے میں استعمال کی جاتی ہے۔ خاص خاص ڈشز میں Smorrbrod شامل ہے۔ جسے مقامی افراد بہت رغبت سے کھاتے ہیں۔

☆ Toppings... اسے کسی خاص ڈش کی ٹاپنگ نہ تصور کریں۔ یہ کوپن ہیگن کی ایسی خاص ڈش ہے جس میں گوشت اور جڑی بوٹیوں کو بھاپ میں پکایا جاتا ہے۔

☆ Eel... اسے آملیٹ سمجھنے کی غلطی بھی نہ کریں۔ انڈے کو Chives اور دیگر مصالحہ جات کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔

☆ Lever Postes... اس ڈش کو مشروم، مختلف مقامی سبزیوں اور سرخ گوشت کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔

☆ Tartarmad مقامی لوگوں میں بے حد مرغوب ڈش ہے جسے قیمے اور انڈے کی زردی کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔



خاکستری بوڑھا

تحریر..... بانو قدسیہ

سارا بازار اچانک آؤٹ آف فوکس ہوگیا۔ کچھ دیر پہلے ہلکی ہلکی بارش پڑی تھی۔ سڑک پر پھسلن تھی۔ آنے جانے والے خریداروں کے چہرے دھلے نظر پڑتے تھے۔ دکانوں کے آگے قدآدم شیشوں پر پانی کی بوندیں ہولے ہولے نیچے کو لڑھک رہی تھیں۔ عورتوں نے بارش کی وجہ سے چادروں اور دوپٹوں میں جو سڑ ھانپ رکھے تھے، اب وہ بالوں کو اس بندش سے آزاد کرا رہی تھیں۔ مردوں کے بٹوے اور سر کھلے تھے۔ کچھ مرد کہیں کہیں جیب سے ٹشو یا رومال نکال کر عینکیں صاف کرنے میں مشغول اور جوتوں پر سے نمی اتارنے کے لئے پرانا رومال تلاش کر رہے تھے۔ بارش نے عارضی طور پر ساری خشک مٹی دھو ڈالی تھی اور بازار چمکنے لگا تھا۔

پھر بھی تنزیلہ کے لئے اچانک سارا منظر آؤٹ آف فوکس ہوگیا۔

لیکن ایک منظر کبھی بھی اس کی نظروں سے اوجھل نہ ہوتا۔ چرا چرا کر باتیں کرنے والی ساس جو ہر وقت ایسے بوتی جیسے خدا کے رازوں پر اسے ہاٹ لائن مل چکی ہو۔ چپڑ چپڑ سب کچھ کھا جانے والا شوہر جو کھانے کے علاوہ دنیا کی کسی چیز میں دلچسپی نہ رکھتا تھا۔ نہاری کہاں سے لانا ہے؟ بیسن بغیر تلی ہوئی مچھلی کہاں سے دستیاب ہے؟ سری پائے کہاں سے بہترین ملتے ہیں؟ کشمیری چائے کیسے تیار ہوتی ہے؟ نان کلچے کی کیا کیا خوبیاں ہیں؟ اور تو اور اب تو وہ چائنیز کھانے، کونٹی نینٹل پکوان، ایرانی کباب کو بیدہ، تر کی پلاؤ کا بھی ایکسپرٹ ہوگیا تھا۔ اس کی بدولت ہر سال نئی کار اور ہجوم دوستاں کی دعوتوں کے ناتمام سلسلوں میں خرچ ہوتی۔ دوبئی کی کمائی کے باوجود ابھی تک وہ بھوکا ہی تھا۔

بائیس سال کے بعد آج اچانک بازار، گھر، گھر میں بسنے والے تمام لوگ، حالیہ زندگی ساری آؤٹ آف فوکس ہوگئی۔ سامنے عینکوں کی دکان پر ایک بوڑھا آدمی قریباً سارے کا سارا چمڑے میں دبکا کھڑا تھا۔ اس کی داڑھی گرے، چمڑ ڈارک گرے، سر پر رکھی شکستہ ٹوپی راکھ جیسی اور چمڑے سے نظر آنے والی شلوار بھی بھوسلی ہی تھی۔

تنزیلہ بھاگ کر چار پانچ سیڑھیاں چڑھ گئی۔ شیشے والے "Push" لکھے بڑے دروازے کو آگے دھکیلا۔ پتہ نہیں کیوں اسے خوف تھا کہ بوڑھا اچانک غائب نہ ہوجائے۔ بیس سال بعد وہ اس کو کھونا نہیں چاہتی تھی۔ بوڑھا کاؤنٹر پر کہنی ٹکائے عینکوں کے کچھ فریم دیکھ رہا تھا۔ کبھی وہ چشمہ اٹھاتا، کبھی گول۔ سرخ وسفید لائنوں والی سویٹر میں ملبوس نوجوان دکاندار کچھ اکتایا سا کہہ رہا تھا۔

"اب چن بھی لیں بزرگو۔ سارے نمونے تو آپ کو دکھا دیئے"۔

"کوئی سلیٹی رنگ کا فریم نہیں؟"

"وہ فیشن میں نہیں بزرگو، آج کل"۔ دکاندار نے "بزرگو" ایسے کہا جیسے وہ اسے باسٹرڈ کہہ رہا ہو۔

تنزیلہ نے بوڑھے کی کمر پر ہاتھ رکھ کر اپنا سر اس کے کندھے سے لگا دیا۔ بوڑھا اچانک جھجھی پر خوفزدہ ہوگیا۔

"او ہو تم؟"

"جی بالکل میں اور کون؟"

"اچھا ہوا تم مل گئیں، مجھے عینک کا فریم تلاش کرنے میں دقت پیش آ رہی تھی۔ یہ نوجوان کہہ رہا تھا کہ اب گرے فریم فیشن میں نہیں رہے"۔

تنزیلہ نے اپنا بازو اس کی کمر میں حمائل کیا اور خاکستری بوڑھے کو کاؤنٹر سے ہٹا کر لیدر سے مڑھے صوفے کی طرف لے گئی۔ دکاندار ان دونوں کو مصروف پا کر عینکوں کے فریم سمیٹنے لگا۔

"آپ کیسے ہیں؟"

وہ اپنی آنکھوں میں نمی سی محسوس کر رہی تھی۔

"میں بھی ٹھیک ہوں جی"

"کہاں چلی گئی تھیں تم۔ امریکہ کہ شارجہ؟ میں نے کئی لوگوں سے پوچھا پر کوئی ٹھیک طرح سے بتا نہ سکا"۔

"میں جی دوبئی چلی گئی تھی۔ اب پچھلے سال واپس آئے ہیں، بچوں کی تعلیم کے سلسلے میں"۔

"اچھا اچھا بچے کتنے ہیں اور کیا کیا کرتے ہیں؟"

"چار ہیں جی۔ دو لڑکے، دو لڑکیاں، لڑکے دونوں لندن میں ہیں، یہ بھی دوبئی سے آتے جاتے ہیں اور میں یہاں رہتی ہوں بلکہ میں تو کہیں بھی نہیں رہتی کبھی لندن، کبھی دوبئی، کبھی پاکستان"۔

"ہاں کبھی کبھی ایک جگہ بھی رہو تو بھی آدمی کہیں نہیں رہتا۔ بچیاں کیا کرتی ہیں؟"

"بڑی تو میڈیکل میں ہے اور دوسری نے ابھی ایف ایس سی کی ہے"۔ تنزیلہ نے جواب دیا۔

وہ دونوں ہاتھ کنگھی بنا کر زانو پر ٹکائے ہوئے تھا۔ اس کے ہاتھ خشک تھے، جیسے سردیوں میں بڈھے لوگوں کے ہاتھ کھردرے اور میلے سے لگتے ہیں۔

"اسے بھی ڈاکٹر بناؤ گی۔ ہیں نا.....؟"

"جی، اگر نمبر اچھے آ گئے۔ آج کل میرٹ اتنا زیادہ ہے اور وہ ٹیلی ویژن چھوڑتی نہیں۔ کیا کروں ڈر لگتا ہے!"

"ہاں ڈرنا ہی چاہئے۔ میں نے اپنے بچوں کے پروفیشن پر توجہ نہیں دی تھی..... بس مجھے خیال ہی نہیں آیا کہ اچھے پروفیشن میں انسان سکھی رہتا ہے..... کئی مسئلے جنم ہی نہیں لیتے"۔

کوئی چیز تنزیلہ کے گلے میں پھنس گئی۔ اسے لگا ابھی وہ دکاندار کے سامنے اونچا اونچا رونے لگے گی۔ پھر اس نے اپنی توجہ ہٹانے کے لئے پرس کھولا، اس میں سے ایک ٹیوب نکال کر اپنی ہتھیلی پر کریم نکالی اور بوڑھے کے کنگھی ہاتھوں کو علیحدہ کر کے ان پر کریم ملنے لگی۔

"کریم سے کچھ فرق نہیں پڑتا، یہ پھر ویسے کے ویسے ہو جاتے ہیں۔ فضول ہے کریم شریم"۔ بوڑھے نے کہا۔

"آپ باقاعدگی سے لگایا کریں ناں۔ کیوں اتنے کھردرے کر لئے ہیں!" تنزیلہ آنسوؤں بھری آواز میں بولی۔

بوڑھے نے اس بات کا جواب نہ دیا اور اس کے ہاتھوں میں اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیئے۔

"اور تیرا وہ کیا کرتا ہے؟"

"فیکٹری ہے جی دوبئی میں۔ ٹیکسٹائل کی"۔

تنزیلہ نے لمحہ بھر کو محسوس کیا کہ اس نے اندر آنے میں بڑی جلدی کی۔ اسے پہلے سوچ کر فیصلہ کرنا چاہئے تھا کہ ماضی سے ملنا کیا عقل مندی ہے۔ لیکن آج تک اس نے کوئی کام سوچ کر تو کیا ہی نہ تھا۔ لندن جانا چاہا، لندن چلے گئے۔ دوبئی یاد آیا تو دوبئی روانہ ہوگئے۔ لاہور میں رہنے کو دل چاہا تو لاہور رہ گئے۔ وہ جذبات سے مغلوب ہو کر لمحے کی زندگی گزارتی تھی۔ اس کے کچھ لمبے چوڑے مستقبل کے پلان نہ ہوتے اور پھر بھی۔ پتہ نہیں کیوں اس کی ساری زندگی خود بخود بڑی ہی منظم تھی۔

"آپ کیسے ہیں؟"

"تمہارے سامنے ہوں۔ صرف بلڈ پریشر ہے اور موتیا اتر رہا ہے۔ نظر ٹھیک نہیں رہی۔ وقت بے وقت چمک پڑتی ہے۔ نمبروں والی کالے شیشے کی عینک بنوانا چاہتا ہوں"۔

"بلڈ پریشر کے لئے دوا لیتے ہیں؟"

"ہاں لیتا ہوں باقاعدہ سے۔ لیکن کچھ خاص افاقہ نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر کہتا ہے اس عمر میں ایسے ہی ٹھیک ہے"۔

ڈرتے ڈرتے تنزیلہ نے پوچھا "وہ آپ شعر لکھا کرتے تھے، وہ؟"

بوڑھا مسکرایا "ہاں۔ لکھا کرتا تھا کسی کسی آدمی پر اس کا بھید بہت دیر سے کھلتا ہے۔ میں سمجھتا تھا کہ میں بہت بڑا شاعر ہوں، زمانے نے میری قدر نہ کی۔ اب پتہ چلا کہ میں آدمی بھی اوسط درجے کا تھا اور شاعر بھی درمیانے درجے کا۔ مجھ جیسے شاعروں پر ان کی حقیقت دیر سے کھلتی ہے۔ بہت سے ادھورے نامکمل کام کر چکنے کے بعد"۔

"میں ابھی آئی۔ آپ یہاں سے جایئے گا نہیں، ایک منٹ میں آئی"۔

اس نے کریم کی ٹیوب پر ڈھکنا فٹ کیا اور کاؤنٹر کی طرف بڑھی۔ دکاندار اس کی پشمینے کی چادر دیکھ کر کھڑا ہوگیا۔

"جی.....!"

"آپ ان صاحب کو ذرا عینک کی فریمیں دکھائیں اور انہیں جانے نہ دیں، میں ابھی آتی ہوں۔ مہنگی فریم دکھائیں پلیز"۔

"ادھر آ جائیں بزرگو۔ کچھ اور فریمیں دیکھ لیں"۔

بوڑھا اٹھ کر کاؤنٹر کی طرف چلنے لگا۔ اس کی چال ایسے تھی جیسے کبھی وہ بڑھ رہا ہے، کبھی پیچھے جا رہا ہے۔

شیشے کا دروازہ کھول کر تنزیلہ سیڑھیاں اترنے لگی۔ اس نے شکر کیا کہ بوندا باندی پھر جاری ہوگئی تھی اور اس کی گالوں پر بہتے آنسو کچھ اس کے لئے ندامت کا باعث نہ تھے۔ سنیک لیدر کا پرس، پشمینے کی چادر، سلک کا جوڑا، اٹالین جوتی، مہنگی عینک، سولے ٹیر کی انگوٹھیاں، مہندی رنگے بال، بلیچ شدہ گلابی بادامی جلد، وہ بازار میں چلنے والی مڈل کلاس عورتوں سے مختلف تھی۔ مرد اسے کنکھیوں سے پلٹ کر، حیران نظروں سے دیکھتے تھے۔

جاری ہے

BOOKS

ادب لطیف

چیف ایڈیٹر: صدیقہ بیگم
صفحات: 161
قیمت: 100روپے
ملنے کا پتہ: 39 گرین ایکرز، رائے ونڈ روڈ، لاہور، پاکستان

ادب معاشرے کا نباض ہے اور ادبی رسائل اسی عالم آب وگل میں حقیقی زندگی کی معنویت کو سامنے لاتے ہیں۔ محترمہ صدیقہ بیگم نے اس دور میں بھی اپنے پرچے ادب لطیف کو زندہ رکھا ہے اور یہی وجہ ہے کہ علم کی پیاس بجھانے کے لئے چشمہ فیض جاری ہے۔ تازہ شمارے کے مضامین کے باب میں ممتاز شیریں کے فن نقد ونظر پر غلام شبیر رانا اور میراجی کے فن شعر گوئی پر بھارت سے ہاجرہ بانو کے تبصرے شائع کئے گئے ہیں۔ افسانوں کے باب میں بختیار احمد کا ''درد بھری داستان'' اور نیلم احمد بشیر کا A,B,C,D جیسے بلیغ اور جاں گداز افسانے پڑھے بغیر ادب لطیف کو ایک جانب رکھا ہی نہیں جاسکتا۔ طنز ومزاح کے پیرائے میں معین قریشی نے اردو زبان سے ہونے والی ناانصافیوں اور تعصب پر سیر حاصل مضمون لکھا ہے۔ ابھرتی ہوئی شاعری رخشندہ نوید کے فن شاعری اور اسلوب بیاں پر نئی نسل کی نمائندہ شاعرہ ڈاکٹر فاطمہ حسن نے خاصی حوصلہ افزا تحریر رقم کی ہے۔ چنانچہ آپ پڑھ سکتے ہیں اس سلسلے میں احمد فراز، اے۔حمید، اطہر ناسک، شبنم شکیل، شفقت تنویر مرزا، صفیہ صدیقی، خیام جالندھری اور میاں دلدار حسین کے فن وشخصیت کے مختلف زاویوں اور ادبی میراث پر سیر حاصل تحریریں ہیں۔ بلیک اینڈ وائٹ سرورق خوبصورت اور دیدہ زیب تصویر سے آراستہ ہے۔

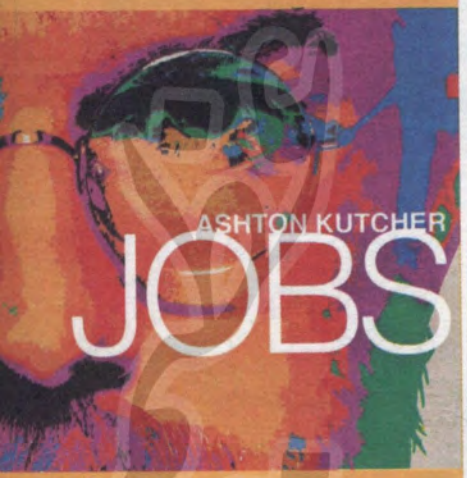
تین شاہکار ناولٹ

چوتھی دنیا، بنجر دریا، جنگل کتھا

ناول نگار: احمد عقیل روبی
صفحات: 418
قیمت: 450روپے
ملنے کا پتہ: الوقار پبلی کیشنز، پوسٹ بکس نمبر 7104، لاہور، پاکستان

صاحب طرز، جواں فکر اور خوش اسلوب ناول نگار احمد عقیل روبی نے بہت سلیقے سے یہ 3 ناول لکھے اور تینوں میں ان کی تحریروں سے بڑی کتابوں کا چلن نمایاں ہوتا ہے۔ ادب میں فینٹسی کا یہ منفرد انداز اختیار کرنے کا عمل کہانیوں کو عمدہ ٹریٹمنٹ دیتا ہے۔ جیسے جیسے ناول پڑھتے جایئے آپ یونان کی وادیوں اور دیومالائی کہانیوں کے طلسم میں محو ہوتے چلے جاتے ہیں۔ پہلا ناول چوتھی دنیا میں آنے والے دنوں کے بارے میں ایک خوف کی تشریح ہے۔ اسلحہ کلچر اور بدامنی کے خوف میں لکھا جانے والا یہ ناول اپنی نوعیت کا بہترین اساطیری ورثہ ہے۔ دوسرا ناول بنجر دریا بھی تمثیلی طرز اسلوب کا شاہکار ہے۔ تلوار کو نیام میں رکھنے اور محبت کے ہتھیار آزمانے کے لئے احمد عقیل روبی نے ادب وصحافت میں اپنا احتجاج نوٹ کروایا ہے۔ ایٹم بم کے زہریلے ناگ کو پٹاریوں میں رکھنا بہتر ہوگا۔ ناول نگار کہتے ہیں کہ یہ باہر آ کر پھنکارنے لگے تو برصغیر میں سوسو کوس دیا نہیں جلے گا۔ جنگل کتھا 1947ء سے پہلے اور بعد کے پس منظر میں لکھا ہوا ناولٹ ہے۔ اسے مزاحمتی ادب کہا جائے گا۔ ایک پختہ کہانی کار اپنی شاعرانہ تراکیب اور اشاروں میں متنوع جہت پیش کر چکا ہے جسے نہ پڑھنا خود اپنے آپ سے ناانصافی کے مترادف ہوگا۔



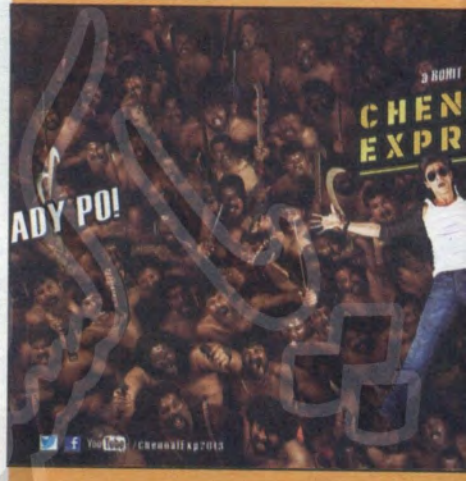


Jobs

ہدایت کار: جوشیوا مائیکل اسٹرن
کاسٹ: ایشٹن کوچر، اسٹیو وزنائک، ڈرموٹ ملرونی، لیو کاس ہاس، جے کے سائمنز

فائیو اسٹار فیچر فلمز کے اشتراک سے بننے والی یہ فلم ٹیکنالوجی فرم ایپل کے بانی آنجہانی اسٹیو جابز کی زندگی پر بنائی گئی ہے۔ اسے پیش آنے والے حالات وواقعات، اس کی جدوجہد اور فنکارانہ وتخلیقی جہتوں کا احاطہ نہایت خوبصورتی سے فلمایا گیا ہے۔ کہانی میں حقیقت اور سچائی کو شامل کیا گیا ہے اور اسے خوانخواہ کی فنٹیسی اور حسن ادا کا مجموعہ نہیں بنایا گیا۔ تقسیم کار ادارے جابز اوپن روڈ فلمز کے اس دعوے کے ساتھ کہ اسے ٹیکنالوجی اور کمپیوٹر کی دنیا سے ہٹ کر بھی ناظرین بے پناہ سراہیں گے صرف 16 اگست کا انتظار کیجئے فلم بڑے پردے کی زینت بننا ہی چاہتی ہے۔ حال ہی میں اس کا پہلا ٹریلر جاری کیا گیا ہے جس کی بنت کاری بہت مضبوط ہے۔ امید ہے کہ یہ فلم کے اصل کردار اسٹیو جابز کے خاندان میں بھی سراہی جائے گی۔ یہ ایک اچھی بائیوگرافیکل ڈرامہ فلم ہے یا نہیں اس کا فیصلہ فلم بینوں کو کرنا ہے۔ دیکھئے ادارے کی محنت کتنا رنگ لاتی ہے۔

DRAMA MO



ہلکی سی خلش

تحریر: عطیہ داؤد

کاسٹ: جاوید شیخ، شہزاد شیخ، مہرین راحیل، روبینہ اشرف

قارئین آپ لسانی تحریکوں اور خاص کر سندھی ادب سے واقفیت رکھنے والی شاعرہ اور مصنفہ عطیہ داؤد سے یقیناً واقف ہونگے۔ آپ مقامی ٹی وی چینل کے اسکرپٹ ڈیپارٹمنٹ سے وابستہ رہی ہیں۔ ''ہلکی سی خلش'' ان کی تخلیقی صلاحیتوں کا بھرپور اظہار ہے۔ اب تک آپ عطیہ کے تخلیق کردہ کرداروں، ان کے تخیل اور لفظوں کی خوبصورت بنت کاری سے متاثر ہوئے ہیں۔ ان کرداروں کی خوشیاں، دکھ درد، ہجر فراق، وفا اور بے وفائی اور اپنے داخلی احساسات کو جاذب نظر اسکرین پلے کے ذریعے پر تاثر بنا کر پیش کیا ہے۔ پروڈکشن پر اثر ہے نہایت دل پذیر، خوشگوار اور موثر انداز میں عکاسی کرتے ہوئے دیکھنے والوں کی فکری رہنمائی کرتی ہے۔ حسن خیال کی یہ تجسیم ''ہلکی سی خلش'' میں ملتی ہے۔ یہ سیریل ناظرین کا دل موہ لینے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اب دیکھئے کہانی کیا رخ اختیار کرتی ہے Feminism کی علمبردار حرف صداقت لکھنے والی اس باکمال اور پرعزم تخلیق کار سے ایسی ہی بھرپور سیریل کی توقع تھی۔

تیسری منزل

تحریر: شیما کمال

کاسٹ: سونیا حسین، سہیل اصغر، شہزاد شیخ، ذکریا عمیر خان۔

اب تک آپ جان چکے ہیں کہ تیسری منزل پر قید زینیا کو سمیع (شہزاد شیخ) نے فرسٹریشن سے نکالنے کی بھرپور کوشش کی۔ جب انسانوں سے باتیں کرنا بے ثمر ہو جاتا ہے اور حلقہ یاراں میں رہنا بے شجر سا ہو جائے تو ایسی ہی کہانیاں جنم لیا کرتی ہیں۔ سیریل کے آغاز میں لگتا تھا زینیا کا گھر کبھی آباد نہیں ہو سکتا۔ مگر اس کے بعد زندگی نے کروٹ بدلی۔ کئی حیرت انگیز امکانات کی خوش رنگینیاں سامنے آئیں۔

شیما کمال کا یہ پہلا سیریل ہماری نظر سے گزرا ہے بہرحال وہ حساس، فعال اور زیرک تخلیق کار کی حیثیت سے زندگی کی حقیقی معنویت کو اجاگر کرنے کی غرض سے چند حیران کن تجربات کو خلوص سے لکھ رہی ہیں توقع ہے کہ آپ ڈرامہ پسند کرنے والوں میں بہت نمایاں مقام حاصل کر لیں گی۔ شیما کمال کی انتھک محنت اور تحریر میں جھلکتی ہوئی ان کی سنجیدگی کو دیکھتے ہوئے یہ امید کی جا سکتی ہے کہ ناظرین کو یہ ڈرامہ بہت پسند آئے گا۔





چنائے ایکسپریس

کاسٹ: شاہ رخ خان، دیپیکا پڈوکون، منوراما، کاجول، سرمارتھ اور کپل شرما

ہدایت کار: روہیت شیٹھی

زندہ دل اور پرجوش نوجوانوں کے لئے عید کا تحفہ لئے شاہ رخ یعنی کنگ خان منظر عام پر آرہے ہیں۔ اس بار وہ دیپیکا پڈوکون کے ساتھ عجیب وغریب بولیاں بولتے بھی نظر آئیں گے۔ جنوبی ہندوستان سے تعلق رکھنے والے اس نوجوان کو اپنے ادھورے خواب پورے کرنے کے لئے ہندوستان کا سفر کرنا پڑتا ہے۔ راستے بھر اسے مختلف تجربات ہوتے ہیں۔ یہی نہیں کہیں وہ چنائے ایکسپریس تو کبھی سڑکوں پر بائیک دوڑائے پھرتا ہے جہاں اسے دلچسپ اور پراسرار قسم کے تجربوں سے گزرنا پڑتا ہے وہیں ایک دلکش حسینہ دیپیکا کی رفاقت بھی نصیب ہو جاتی ہے۔ یہ دونوں اپنے خواب پورے کر پائیں گے یا نہیں یا صرف شرارتوں سے فلم بینوں کا دل بہلا لیں گے جو بھی کچھ ہوگا شاہ رخ نے دیپیکا سے شاندار پرفارمنس لے کر خود کو بہترین معاون اور دوست اداکار ثابت کر دیا ہے۔ دیپیکا کی پہلی فلم بھی کنگ خان کے ساتھ ہی تھی اس فلم ''اوم شانتی اوم'' کو شاید آپ اب تک نہ بھولے ہوں۔ سینما ٹوگرافی عمدہ ہے اور ہندوستان کو کئی ابھرتے ہوئے گلوکاروں کے ہمراہ شریا گھوشل کے سریلے گیتوں کو آپ بھی نہ بھول پائیں گے۔

ستاروں کی محفل

اسد



★ نشان: ببر شیر
★ عنصر: آگ
★ حاکم سیارہ: سورج
★ موافق پتھر: لعل اور یاقوت

دائرہ بروج میں اس کا نمبر پانچواں ہے اور اپنی ماہیت میں یہ ثابت (جامد) ہے۔ آتشی تکون کا دوسرا رکن برج اسد حاکمیت، طاقت وتوانائی، جرات وبہادری، اعلیٰ اقدار اور بلند مقامات کا مظہر ہے۔ اعضائے جسمانی میں اس کا تعلق دل اور پشت سے ہے۔ اس کے زیر اثر پیدا ہونے والے افراد مضبوط جسمانی ساخت، زبردست طاقت، قوت برداشت اور ثابت قدمی کے لیے مشہور ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کسی بیماری سے کم زور ہوجانے کے بعد بہت جلد تن درست وتوانا ہونے کی فطری خصوصیت رکھتے ہیں۔ اسد مردشاندار طریقے سے محبت کرنے والے، کامیابیوں کو بیحد تسکین بخشنے والے، تصورات، ہمیشہ بہتر سے بہترین کی تلاش میں مگن، اپنے اعتماد، توانائی اور کشش کی طاقت کے باعث دوسروں کو سحرزدہ کرنے والے، اپنے نظریات پسند کرنے والے ہوتے ہیں۔ جبکہ اسد عورت خوش گفتار، ہر ایک کو اپنا گرویدہ بنانے والی، اپنے خاندان کی عزت وشہرت کا پاس رکھنے والی، اپنی ہی دنیا میں مگن، رحمدل، فیاض، ملنسار، غرض شناسی کے جذبے سے سرشار خلوص وہمدردی سے پیش آنے والی ہوتی ہے۔

21 مارچ تا 20 اپریل



اس ماہ بے پناہ مصروفیت رہے گی۔ سفر کا امکان بھی ہے اور تاریخ، سیاست، علمی تحقیق اور آرٹ سے دلچسپی بڑھے گی۔ نئی ذمہ داریاں عائد کی جاسکتی ہیں جسے آپ دیانتداری اور اعتماد سے نبھا جائیں گے۔ کاروباری افراد کے لئے بہتر ہے کہ وہ اپنے پارٹنر سے کوئی تلخی نہ پیدا کریں۔ آپ کا حاکمانہ رویہ آپ ہی کے لئے مشکلات کھڑی کرسکتا ہے۔ اپنی طبیعت کی حساسیت پر قابو پالیں۔ رومانی معاملات میں بھی تحمل سے کام لیں۔ زیادہ سوالات نہ کیا کریں۔

21 اپریل تا 21 مئی



مضبوط قوت ارادی کام آئے گی اور پکے ارادوں سے اپنا تاثر گٹ حاصل کرلیں گے۔ آپ دوسروں کا اثر جلد قبول کرلیتے ہیں اس مہینے احتیاط لازم ہے۔ کاروبار میں شراکت داری سے نقصان کا اندیشہ ہے۔ شریک حیات کے لئے مسئلہ بن سکتے ہیں لیکن اگست کے آخری ہفتے میں معاملات سدھر جائیں گے۔ آپ اچھا گھر پسند کرتے ہیں خاص کر خواتین گھر کو سجانے اور باغبانی میں دلچسپی لیں گی۔ اس ماہ صحت کی طرف سے فکر دامن گیر رہے گی۔

22 مئی تا 21 جون



یہ مہینہ آپ کے لئے ملا جلا ہے۔ نئی دلچسپیاں پیدا ہورہی ہیں۔ کیریئر میں کامیابی ملنے کی توقع ہے۔ ولولہ اور جوش برقرار رہے گا اور تعلیمی شعبے میں ذہانت کام آئے گی۔ جوزا مرد تحقیقات کرسکیں گے اور اپنے دلائل موثر انداز میں پیش کرسکتے ہیں۔ آپ کی بذلہ سنجی اور شگفتہ مزاجی بہت سے مسئلے حل کردے گی۔ طبیعت ہشاش بشاش رہے گی۔ جوزا عورت جلد باز ہوتی ہے اور ایک وقت میں دو کام کرتی ہے۔ شوہر کے ساتھ عنایت وشفقت کا برتاؤ پسند کیا جائے گا۔

22 جون تا 23 جولائی



آپ کی ذہانت، موقع شناسی اور جوڑ توڑ کی مہارت تمام سازشوں پر حاوی آجائے گی۔ اپنے مزاج، گفتگو اور تقریر کے کمال سے دوسروں کو متاثر کرنے کا وقت آگیا ہے۔ آپ میں شفقت کا مادہ ابھر رہا ہے۔ بچے آپ سے بہت خوش رہیں گے۔ غیر شادی شدہ افراد کا رشتہ طے ہونے یا شادی کا امکان بھی نظر آرہا ہے۔ اعصابی بیماریاں یا ہاضمے کی شکایتوں سے بچنا ضروری ہے۔ سرطان خاتون کا حوت مرد سے جوڑا بہت اچھا رہتا ہے۔

23 جولائی تا 23 اگست



آپ کبھی بھی کم مرتبہ اور سطحی افراد کو دوست نہیں بناتے لیکن ان میں وفادار دوست بھی ہوسکتے ہیں۔ اس ماہ خود مختاری بڑھے گی۔ آپ کی قوت ارادی اور انتظامی صلاحیت کارگر ثابت ہوگی۔ اس ماہ کی 15، 16، 18 اور 30 تاریخیں بہت سعد رہیں گی۔ صدقہ، خیرات کو کبھی نہ روکیں۔ طبیعت میں مذہبی میلان بڑھے گا۔ تحائف ملیں گے اور تقسیم بھی کریں گے۔ روحانیت اور قوت برداشت بڑھے گی۔ یہ ماہ بہت اچھا ہے تلخیاں بھلا دیجئے۔

24 اگست تا 23 ستمبر



آپ بہت ذہین آدمی ہیں اس ماہ بھی خوشیاں ملنے کی امید ہیں۔ مزاج میں ٹھہراؤ آسکتا ہے بشرطیکہ غصے کو نہ بڑھنے دیں۔ دوستانہ فضا میں آپ بھی کام کرنا چاہتے ہیں۔ آپ میں سے جن افراد کی شادی خانہ آبادی نہیں ہوئی اب توقع ہے کہ الجھے ہوئے معاملات سلجھ جائیں گے۔ تعلیمی میدان میں کامیابیوں کی توقع ہے۔ گھریلو آرائش کی طرف دھیان مبذول ہوگا۔ طبیعت میں عمل پسندی غالب رہے گی۔ انشاء اللہ آپ کی محنتوں کا ثمر بھی ملے گا۔

24 ستمبر تا 23 اکتوبر



آپ کے مزاج میں دور اندیشی اور معاملہ فہمی بڑھے گی۔ کشش وجاذبیت میں اضافہ ہوگا۔ تنہا رہنے کو ترجیح نہیں دیں گے۔ کیونکہ تہوار اور تقریبات کی مصروفیات آپ کو گھیرے رکھیں گی۔ اپ کا تخیل بڑھے گا۔ زندگی میں میانہ روی اختیار نہ کی تو پریشان رہ سکتے ہیں۔ پرخلوص محبت کرنا آپ کے مزاج کا حصہ نہیں لیکن آپ اس لئے تنہا بھی رہتے ہیں۔

24 اکتوبر تا 22 نومبر



آپ کے لئے یہ ماہ بے پناہ مصروفیتوں کا ہے۔ انتہا پسندی کو مزاج پر غالب نہ آنے دیں گو کہ یہ مشکل کام ہے آپ کے غصے اور انتقام سے بچنے کے لئے ضروری ہوگا کہ لوگ آپ سے خوشگوار تعلقات رکھیں۔ اس ماہ بھی تصنیف وتالیف، مصوری اور شاعری میں تخلیقی امور انجام دیں۔ اپنی طلسماتی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کی کوشش میں کامیاب ہوں گے۔

23 نومبر تا 21 دسمبر



امور خانہ داری میں دلچسپی بڑھے گی۔ دوستانہ مزاج اور پرکشش عادتوں کی وجہ سے اپنے حلقے میں مقبولیت ملے گی۔ صبر کرنا آپ کے لئے مشکل ہے اور ایک ہی وقت میں کئی کام کرنے کا عزم رکھنا بھی آپ کے لئے کٹھن ہے۔ اس ماہ سفر کا پروگرام بن سکتا ہے۔ اگر آپ شادی کرنا چاہتے ہیں تو حمل اور جوزا ستاروں والے افراد آپ کے لئے موزوں انتخاب ہوسکتے ہیں۔

22 دسمبر تا 20 جنوری



یہ مہینہ کاروباری اور سرکاری عہدوں پر کام کرنے والوں کے لئے اچھا ہے۔ اپنی عزت ووقار کا خیال رکھنا آپ کو خوب آتا ہے، دوستی اور وفاداری نبھانے کے لئے جان توڑ کوشش کریں گے اور کامیابی ملے گی۔ اگر موڈ بحال نہ رکھا تو تکلیف اٹھائیں گے۔ آپ کو پرلطف ساتھی اور اچھا دوست سمجھا جاتا ہے۔ لوگوں کی توقعات پر پورا اترنے کی کوشش کرنی پڑے گی۔

21 جنوری تا 19 فروری



اگرچہ آپ بہت سخی اور فیاض ہیں لیکن خوفزدہ نہ ہوں۔ آپ دوسروں کے محتاج نہیں ہیں۔ اخراجات پر قابو پانا آپ کے ستارے کی خاص پہچان ہے۔ سوچتے رہنا اور رنجیدہ رہنا چھوڑ دیں۔ دلو خواتین انتہا پسند ہوتی ہیں کوشش کریں کہ میانہ روی سے کام لیا جائے۔ آپ میں اچھی ماں، بیٹی، بیوی اور بہن بننے کی بھرپور صلاحیتیں ہوتی ہیں۔

20 فروری تا 20 مارچ



آپ غیر معمولی طور پر حساس ہوتے ہیں اور اس ماہ بھی تنہائی کا احساس ستاتا رہے گا لیکن ٹھہریئے اس کیفیت سے نجات کے لئے کسی اور شعبے میں اپنی صلاحیتوں کو آزمائیں، آپ یقیناً خوش ہوجائیں گے۔ حالات کا دباؤ کم ہوگا اور فرائض بڑھنے کے باوجود طبیعت بحال رہے گی۔ فنکارانہ شعبوں میں کام کرنے والے افراد کامیاب رہیں گے۔